

Eisenmangel immer abklären lassen

Müdigkeit, Erschöpfung, Blässe, „Mundecken“ oder Haarausfall sind typische Anzeichen, dass dieses Spurenelement fehlt

Unser Organismus benötigt Eisen, um Blut zu bilden und Sauerstoff in alle Zellen zu transportieren. Dazu wird es aus der Nahrung über den Dünndarm aufgenommen. Der Gesamtgehalt von Eisen im Körper beträgt ca. 3,5 bis 5 g. Es befindet sich als Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin in den roten Blutkörperchen und wird in Leber, Milz, Knochenmark sowie der Muskulatur gespeichert. Erhält der Körper zu wenig Eisen bzw. kann nicht genügend aufnehmen, beginnt er die Speicher zu leeren. In Folge führt dies zu Beschwerden und mitunter zu Blutarmut (Anämie).

Ein weit verbreitetes Problem

Laut Schätzungen sind in Industriestaaten wie Österreich ca. 10 Prozent der Bevölkerung von Eisenmangel betroffen, vor allem Kinder, junge Frauen, Schwangere und Stillende. Häufigste Symptome: Müdigkeit, allgemeine Schwäche, An-



Foto: syhin_stas - stock.adobe.com

Im Fokus: Nährstoffe

VORBEUGUNG | THERAPIE | SELBSTHILFE

Eine Kooperation mit Experten von Ärzte Krone und Apotheker Krone

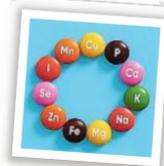


Foto: Cagkan - stock.adobe.com

triebslosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Daneben können auch Kopfschmerzen und dermatologische Symptome wie Haarausfall, brüchige Nägel, eingerissene Mundwinkel und Wundheilungsstörungen auftreten, wie Priv. Doz. Dr. Albert Stättermayer, MedUni Wien, im Fachmagazin „Ärzte Krone“ berichtet.

Prinzipiell lassen sich zwei Ursachen dafür unterscheiden: einerseits eine ver-

minderte Aufnahme, andererseits ein erhöhter Verlust oder Bedarf an diesem Spurenelement. Wichtig ist abzuklären, was dahinter steckt. Dies kann ein gynäkologisches oder urologisches Problem sein, aber auch eine Erkrankung des Verdauungstraktes.

Die Bestimmung eines Eisenmangels erfolgt durch Erhebung des Eisenstatus (Ferritin, Transferrinsättigung) und ein Blutbild (Hä-

moglobin usw.). Eine gastroenterologische Untersuchung (Gastro- und Koloskopie) ist anzuraten, wenn die Ursache des Eisenmangels mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht anders erklärt werden kann bzw. bei Blut im Stuhl.

„Die Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung sollte stets im Vordergrund stehen“, so Doz. Stättermayer. Eine Eisensubstitution über die Nahrung al-

Fehlen dem Körper wichtige Spurenelemente, kann dies spürbare Folgen haben. Entsprechende Tests geben Aufschluss.

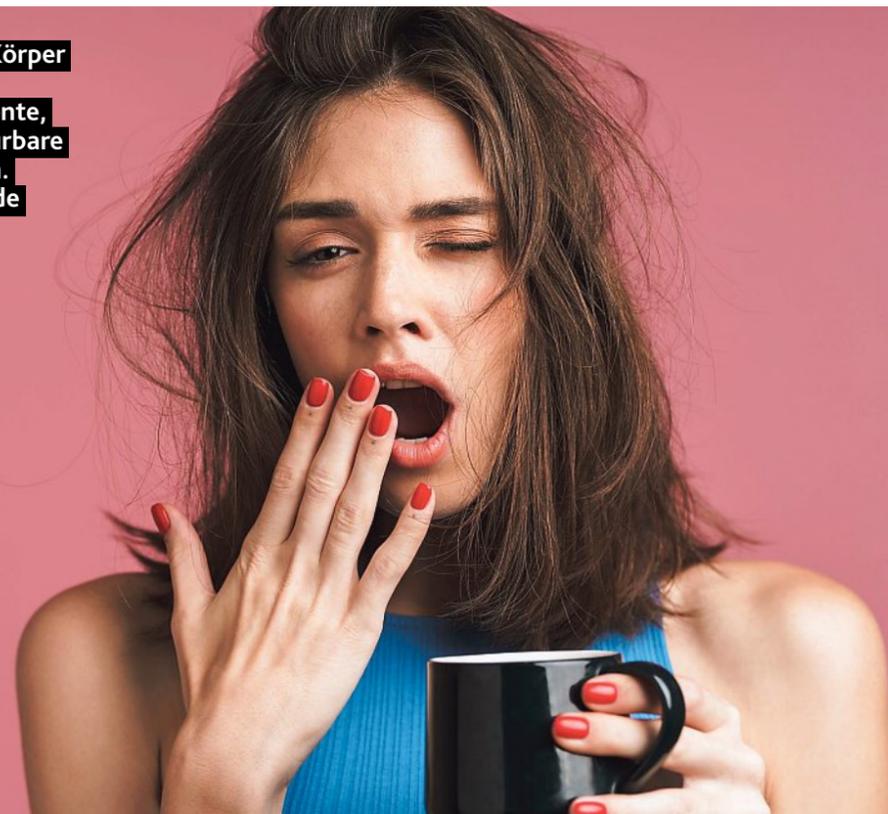


Foto: Drobot Dean - stock.adobe.com

UNSER EXPERTE



Priv.-Doz. Dr. Albert Stättermayer, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie MedUni Wien

lein ist oft nicht ausreichend. Mit Eisenpräparaten in Form von Tabletten, Tropfen oder Kapseln kann man dem Körper das Spurenelement zuführen. Der Therapieerfolg sollte spätestens

nach ca. 4–6 Wochen kontrolliert werden. Bei fehlendem Ansprechen oder bei Nebenwirkungen sowie mäßiger bis schwerer Anämie erfolgt meist eine Substitution mittels Infusion. Mag. R. Modl

WAS? WANN? WO?

WIEN

© VORTRAG GÄNGIGE LUNGENPROBLEME

Der kostenlose Vortrag über Asthma, COPD und akute oder chronische Atemwegserkrankungen findet am 19. 3. um 18 Uhr im Wiener Rathaus – Top 24 (barrierefrei zugänglich) statt. Erfahren Sie mehr über Diagnosen, Therapien, Maßnahmen und Umweltfaktoren. Infos finden Sie unter: eurag@eurag.at, www.eurag.at ☎ 01/489 09 36

8.–9. 3.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes Labor: Sallahi, 21., Franz Jonas Platz 1/1. Termin notwendig: ☎ 0676/329 35 82.

ONLINE

8. 3.: „Depressionen“ – um 8.40 Uhr sowie am 9. 3. um 8.40 Uhr. Ein Experte beantwortet spannende Fragen zum Thema. www.krone.tv/emphang

KRONE™

Atemwege und Lunge schützen

Erkältungssaison ist noch nicht vorbei

In der Sonne ist es manchmal schon so warm, dass man sogar schwitzt, im Schatten wiederum immer noch so kalt, dass man friert. Schon hat man sich wieder erkältet. Denn die auslösenden Viren zirkulieren nach wie vor und Infekte häufen sich. Was tun? Jetzt gezielt die Atemwege schützen!

Kommen Erkältungen wirklich davon, dass einem kalt ist? Studien zufolge sinkt die Fähigkeit, Krankheitserreger abzuwehren, tatsächlich mit dem Verlust der Körpertemperatur. Friert man, sind Schnupfen und Husten vorprogrammiert.

Die Atemwege bzw. die Schleimhaut der Nase und des Rachens gelten als Schutzwall gegen Krankheitserreger. Dort treffen die Keime aus der Umgebungsluft als erstes auf. Sind die Atemwege gesund, entlastet dies auch das Immunsystem.

Die Viren sind immer noch allgegenwärtig

Erkältungen laufen derzeit noch einmal auf Hochtouren. Im Büro, in den Öffis oder in der Schule husten und schnupfen viele Mitmenschen, die unterschiedlichsten Viren schwirren nur so herum.

Lösung: Lungimun aus der Apotheke. Es vereinigt die Kraft verschiedener natürlicher Wirkstoffe, damit wir gut durch die noch verbleibende Erkältungssaison kommen.

Saisonale Herausforderungen

☛ Ashwagandha, Kurkuma und Ingwer leisten einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit der Lunge und der oberen Atemwege. Sie machen diese widerstandsfähiger für saisonale Herausforderungen – auch noch im beginnenden Frühjahr.

☛ Dazu stärken Selen und Zink das Immunsystem.

Somit liegt eine Kombination aus erprobten Inhaltsstoffen zur Unterstützung der Atemwege und Abwehrkräfte vor.

Als Kapseln und Brausetabletten erhältlich und für die ganze Familie geeignet.



Foto: Shutterstock

Schon wieder! Schnupfen und Husten kehren zurück.

ANZEIGE

DR.THEISS
HYDRO med Green
Augentropfen mit Ectoin und pharmazeutischem Hyaluron

DR.THEISS
HYDRO med Green
Augentropfen mit Ectoin und pharmazeutischem Hyaluron

Befeuchtung + Schutz vor Allergenen
Pflege geröteter, juckender und trockener Augen

IN IHRER APOTHEKE
www.dr-theiss.de

ANZEIGE

DR.THEISS MEDIZINPRODUKT
HerbalSept
HALS LUTSCHER
Kids

Geeignet für Kinder ab 3 Jahre

- Bei Halsbeschwerden
- Bei Heiserkeit
- Schützt und befeuchtet die Schleimhäute

6 LUTSCHER

- Isländisch Moos Extrakt, Vitamin C, Salbei-Extrakt, Eibischwurzel-Extrakt
- Orangen-Geschmack

www.naturwaren-theiss.at