LEKTION 1 VON 5

Eisenmangel verstehen

WAS EISEN IM KÖRPER MACHT

Und wie ein Mangel ganz langsam entsteht



LISA FIRLE

DER KURS

Das erwartet dich

FÜNF KURZE LEKTIONEN

1. Was Eisen im Körper macht
2. Anzeichen, und warum sie so unterschiedlich sind
3. Die Blutwerte verstehen
4. Woher ein Eisenmangel kommen kann
5. Essen und Alltag



WOFÜR EISEN DA IST

Die wichtigste Aufgabe

EISEN IST DEIN SAUERSTOFF-TAXI

Eisen ist der Baustein im **Hämoglobin**, dem roten Blutfarbstoff. Der holt in der Lunge Sauerstoff ab und bringt ihn überall in den Körper, in jeden Muskel und auch ins Gehirn.

O_2

Mehr als zwei Drittel deines Eisens stecken im Hämoglobin.



WO EISEN STECKT

Bei Erwachsenen sind es etwa 3 bis 4 Gramm, bei Frauen vor den Wechseljahren meist weniger

INSGESAMT NUR EIN PAAR GRAMM

Im Blut — rund 2 Gramm im Hämoglobin

Im Speicher — bei Frauen etwa ein halbes Gramm

In den Muskeln — ein kleiner Teil im Myoglobin

Den Speicher misst man mit dem Ferritin-Wert. Dazu mehr in Lektion 3.



EIN- UND AUSGANG

Woher das Eisen kommt

DER KÖRPER IST EIN RECYCLING-PROFI

ca. 90 %

des täglichen Bedarfs holt der Körper aus **alten Blutkörperchen**, die er recycelt.

ca. 1 mg

nimmt man pro Tag aus dem **Essen** auf, obwohl viel mehr drinsteckt. Ungefähr so viel geht auch täglich verloren.



WIE EIN MANGEL ENTSTEHT

WENN MEHR RAUSGEHT ALS REINKOMMT

MEHR RAUS

Starke Periode
Blutverlust, auch unbemerkt
Schwangerschaft und Stillzeit

WENIGER REIN

Wenig eisenreiches Essen
Schlechte Aufnahme im Darm
Viel Kaffee oder Tee zum Essen

Genauer schauen wir uns die Ursachen in Lektion 4 an.



DREI STUFEN

EIN MANGEL KOMMT NICHT ÜBER NACHT

1

DER SPEICHER LEERT SICH

Der Ferritin-Wert sinkt. Das Hämoglobin ist oft noch ganz normal.

2

DER NACHSCHUB WIRD KNAPP

Für neue Blutkörperchen ist nicht mehr genug Eisen da.

3

EISENMANGEL-ANÄMIE

Jetzt sinkt auch das Hämoglobin, man spricht von Blutarmut.



DAS HEISST FÜR DICH

„HB NORMAL“ HEISST NICHT AUTOMATISCH „ALLES GUT“

Wenn nur das Hämoglobin gemessen wird, fallen die ersten beiden Stufen nicht auf. Deshalb ist der **Ferritin-Wert** so wichtig.

Tipp: Frag beim nächsten Termin, ob dein Ferritin bestimmt wurde, und lass dir die genaue Zahl geben.



ZUSAMMENGEFASST

DAS NIMMST DU MIT

- → Eisen bringt Sauerstoff in jede Zelle
- → Der Körper hat nur ein paar Gramm, und recycelt das meiste
- → Ein Mangel entsteht, wenn auf Dauer mehr rausgeht als reinkommt
- → Zuerst leert sich der Speicher, das Hämoglobin sinkt erst ganz am Ende



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

BIS ZUR NÄCHSTEN LEKTION

SCHREIB DEINE WERTE AUF

Im Eisen-Tagebuch gibt es die Seite „Meine Werte zum Start“. Trag ein, was du schon weißt.

LEKTION 2

Woran man einen Eisenmangel merken kann, und warum das bei allen so unterschiedlich ist.

