

# Anzeichen eines Eisenmangels? Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt.



Wenn Sie Symptome eines Eisenmangels haben, wie Müdigkeit, Schwäche oder Stimmungsschwankungen, sollten Sie mit einer Ärztin/einem Arzt sprechen. Damit Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie bestmöglich unterstützen kann, lohnt es sich, das Gespräch vorzubereiten.

## **Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:**

- Wie lange fühlen Sie sich schon müde? Ist die Müdigkeit nach dem Schlafen oder nach dem Sport besser oder schlechter?
- Wie stark fühlt sich die Müdigkeit oder Erschöpfung an? Wie sehr ist das tägliche Leben beeinträchtigt?
- Sind die Symptome nach einem bestimmten Ereignis oder einer Veränderung in Ihrem Leben aufgetreten?
- Gibt es andere Symptome und wann sind sie aufgetreten, wie lange dauern sie schon an? Was mildert und was steigert diese Symptome? Und wie beeinträchtigen sie das tägliche Leben?
- Gibt es (Risiko)-Faktoren, die einen Eisenmangel wahrscheinlicher machen, z. B. eine Schwangerschaft, Fehlgeburt, starke Menstruation, Blutspende, Wachstum, Zöliakie?



- Leiden Sie an übermässigem Blutverlust (starke Menstruationsblutungen: mehr als 21 Binden/Tampons pro Periode oder Dauer, mehr als 7 Tage, häufiges und starkes Nasenbluten, Blut im Stuhl)?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?
- Gibt es Gewohnheiten wie rauchen oder regelmässig Alkohol trinken, die die Ärztin/der Arzt kennen sollte?
- Enthält Ihre Ernährung unzureichend Eisen (z. B. bei unausgewogener, veganer oder vegetarischer Ernährung oder Angst vor einer Gewichtszunahme)?
- Könnte es sein, dass der Verdauungstrakt nicht in der Lage ist, das in der Nahrung enthaltene Eisen richtig aufzunehmen (Verdauungsstörungen, unerklärter Gewichtsverlust, Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, frühere chirurgische Eingriffe im Magen-/Darm-Bereich, Darmerkrankungen in der Familie)?
- Wie viel Sport machen Sie? Treiben Sie Hochleistungssport?
- Haben Sie bereits einen anderen Arzt oder Facharzt aufgesucht?  
Wenn ja, was war der Grund dafür?
- Waren Sie kürzlich im Krankenhaus? Resp. steht ein Krankenhausaufenthalt bevor? Wenn ja, was ist der Grund dafür?

### **Nach dem Arztgespräch**

Je nach Einschätzung der Symptome wird die Ärztin/der Arzt eine Blutuntersuchung machen. Wenn die Untersuchung einen Eisenmangel konstatiert, wird die ideale Behandlung zur wirksamen Korrektur des Eisenmangels festgelegt. Anschliessend folgen die entsprechenden Kontrollen, damit es Ihnen baldmöglichst wieder besser geht.

#### **Haben Sie Symptome eines Eisenmangels?**

Der Online-Fragebogen hilft Ihnen, mögliche Symptome von Eisenmangel zu entdecken:  
[www.check-dein-eisen.ch](http://www.check-dein-eisen.ch)

#### **Weitere Informationen zum Thema**



In der WebTV Serie «Life, Body & Health» erfahren Sie mehr zum Thema aus Sicht Betroffener.