



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-150  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)



Deutsche Stiftung  
für chronisch Kranke

Pariser Platz 6  
10117 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 / 301 022 55  
E-Mail: [info@dscck.de](mailto:info@dscck.de)  
Web: [www.dscck.de](http://www.dscck.de)

## Eisenmangel: Komplex, missverstanden und gefährlicher als man denkt

**Am 26. November ist der „Tag des Eisenmangels“. Es ist die weltweit häufigste Mangelerkrankung und sollte nicht ignoriert werden – denn es könnten ernstzunehmende Ursachen dahinterstecken. Darum ist es wichtig, sich bei Verdacht unbedingt ärztlich untersuchen zu lassen, raten die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- Kreislaufforschung e. V. (DGK), sowie die Deutsche Stiftung für chronisch Kranke (DSCK).**

Berlin/Düsseldorf, 22. November 2022 – Die Tage werden kürzer und viele Menschen verspüren eine gewisse Wintermüdigkeit und Energielosigkeit. Dahinter kann sich ein Mangel des Spurenelements Eisen verstecken. Eisen ist wichtig für den Menschen, denn es sorgt dafür, dass sich Hämoglobin in den roten Blutkörperchen bildet, welches die Zellen im Körper mit Sauerstoff versorgt. Rund zwei Milliarden Menschen auf der Welt sind betroffen. Damit ist Eisenmangel die häufigste Mangelerkrankung. Der „Internationale Tag des Eisenmangels“ am 26. November soll jedes Jahr das Bewusstsein dafür schärfen, dass ein unbehandelter Eisenmangel Folgen für die Gesundheit haben kann und in Absprache mit einem Arzt therapiert werden sollte. „Unser Ziel ist es, betroffene Personen bei der Erkennung der Symptome zu unterstützen und die Versorgung von Patienten zu verbessern“, sagt Dr. Thomas M. Helms, Vorstandsvorsitzender der DSCK.

### Für Laien ist ein Eisenmangel nur schwer diagnostizierbar

Einen Eisenmangel selbst zu erkennen ist nicht so einfach. Die Liste der Symptome ist lang und höchst heterogen: Kopfschmerzen, Schwindel, Gedächtnisprobleme, Verstopfung, Durchfall, schneller Herzschlag, Impotenz bei Männern, Blässe, Kribbeln in Armen und Beinen, rissige Haut, Müdigkeit und Erschöpfung – und das sind nur einige der Anzeichen. „Weil es so viele verschiedene Symptome gibt, denken die meisten Menschen nicht in erster Linie an einen Eisenmangel,“ weiß Prof. Dr. Michael Böhm, Pressesprecher der DGK. „Deshalb raten wir dazu, sich regelmäßig, jedoch mindestens einmal im Jahr durch seinen Hausarzt oder seine Hausärztin darauf untersuchen lassen.“

### Oft ist eine ungünstige Ernährung schuld

Die Gründe für einen Eisenmangel können vielfältig sein. Da der Körper kein eigenes Eisen produzieren kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis liegt für Männer bei 10 Milligramm, für Mädchen ab 10 Jahren und Frauen bei 15 Milligramm, für Stillende bei 20 Milligramm und für Schwangere bei 30 Milligramm Eisen. Besonders häufig kommt das wichtige Spurenelement in Fleisch und Fisch vor, weswegen oftmals Vegetarier betroffen sind. Auch Nüsse, viele Beersorten, Hirse und Soja- sowie weiße Bohnen sind gut für eine eisenreiche Ernährung. Allerdings ist davon mehr notwendig, da Eisen aus Pflanzen in unserem Körper weniger gut verarbeitet wird. Wer außerdem viel Kaffee oder schwarzen Tee trinkt, kann eine Übersäuerung haben, was die Funktion des Dünndarms einschränkt, indem das Spurenelement in den Organismus aufgenommen wird.

### Eisenmangel kann auf versteckte Krankheiten und innere Blutungen hindeuten



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-150  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)



Deutsche Stiftung  
für chronisch Kranke

Pariser Platz 6  
10117 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 / 301 022 55  
E-Mail: [info@dsck.de](mailto:info@dsck.de)  
Web: [www.dsck.de](http://www.dsck.de)

Am häufigsten ist aber ein Blutverlust verantwortlich, etwa nach einer Operation, einer Blutspende, durch chronisches Zahnfleischbluten oder innere Blutungen. Pro zwei Milliliter Blut geht immerhin ein ganzes Milligramm Eisen verloren. Zur Risikogruppe gehören deshalb häufig Frauen mit starken Regelblutungen, Schwangere, sowie junge und alte Menschen beider biologischen Geschlechts. Auch Magengeschwüre oder Krebs begünstigen einen Eisenmangel. Vor allem aber sind Menschen mit chronischen Krankheiten, wie einer Herzinsuffizienz, gefährdet. Wer die beschriebenen Symptome an sich feststellt, sollte daher ärztlichen Rat suchen, damit der Ursache auf den Grund gegangen werden kann.

### **Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln**

Wer einen Eisenmangel bei sich selbst vermutet, sollte sich allerdings keinesfalls mit frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln selbst therapieren. „Die Einnahme von Eisendragees sollte nur unter ärztlicher Anleitung erfolgen“, rät Helms. „Bei einem Übermaß an Eisen kann sich dieses in den Organen ablagern und sie schädigen.“ Vor allem Kinder sollten nicht auf Verdacht Eisentabletten oder -dragees einnehmen. Am besten ist immer noch der Gang zum Hausarzt, um sich Gewissheit zu verschaffen.

[Ende]

(4.329 Zeichen mit Leerzeichen)



Abbildung 1 - Prof. Dr. Michael Böhm, DGK (Quelle: UKS)



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-150  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)



Deutsche Stiftung  
für chronisch Kranke

Pariser Platz 6  
10117 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 / 301 022 55  
E-Mail: [info@dsck.de](mailto:info@dsck.de)  
Web: [www.dsck.de](http://www.dsck.de)



Abbildung 2 - Dr. Thomas Maria Helms, DSck (Quelle: Privat)

#### **Medienkontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43, Tobias Kruse, Tel.: 0211 600 692 150

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

#### *Über die DGK:*

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 12.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org)*

#### *Über die DSck:*

*Die Deutsche Stiftung für chronisch Kranke (DSck) ist eine gemeinnützige, nichtselbständige Stiftung mit Sitz in Fürth und Berlin. Sie wird von der Deutschen Stiftungstreuhand AG, Fürth verwaltet. Ziel der DSck ist die Verbesserung der Versorgung von chronisch kranken Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, wirkt die DSck in wissenschaftlichen Projekten mit. In ihrer Arbeit deckt die Stiftung ein breites Spektrum an Indikationen ab – von der Herzinsuffizienz über neuromuskuläre Erkrankungen bis hin zur Opiatabhängigkeit. Die DSck vernetzt Akteure verschiedener Interessengruppen miteinander, ermöglicht damit die Entwicklung gemeinsamer Konzepte und initiiert darauf aufbauende Projekte.*