

Blutarmut: schlapp im Sommer

BERLIN – Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich im Sommer fitter als im Winter. Ausdauerndes Schwimmen im Badesee oder lange Grillabende mit Freunden gehören zu den beliebtesten Aktivitäten in der warmen Jahreszeit. Wer dabei aber schnell müde wird, sich nur schlecht konzentrieren kann oder sogar an Atemnot oder Schwindel leidet, sollte mit seinem Arzt sprechen. Eine Blutuntersuchung zeigt, ob der Organismus ausreichend rote Blutkörperchen produziert oder ob eine Anämie (Blutarmut) vorliegt, so das IPF.

Eisenmangel – häufigste Ursache für Anämie

Etwa 80 Prozent aller Anämien gehen auf Eisenmangel zurück. Zwar nimmt der Organismus über die Nahrung täglich ein bis zwei Milligramm Eisen auf. Etwa die gleiche Menge des Spurenelements verliert er jedoch über sich ablösende Hautschichten oder kleinere Blutverluste wieder. Verliert der Körper auf diese Weise auch nur etwas mehr Eisen, als er zu sich nimmt, kann das bereits zu Eisenmangel führen, so Experten. In diesem Fall fehlen ihm die nötigen „Rohstoffe“, um ausreichend große rote Blutkörperchen herzustellen, die genug Sauerstoff binden und durch den Körper transportieren.

Diagnose aus dem Labor

Wie es um die Sauerstoffversorgung des Körpers bestellt ist, zeigt die Konzentration des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin). Mittels Blutprobe bestimmen Labormediziner den Hämoglobingewert. Auch der Anteil von etwa Ferritin, Transferrin, Vitamin B12 und Folsäure gibt Auskunft darüber, ob der Eisenstoffwechsel reibungslos funktioniert. Bestätigen die Laborwerte eine Eisenmangelanämie, kann diese mit eisenhaltigen Medikamenten behandelt werden. Ist der Mangel nicht nur in der Ernährung begründet, helfen Laboruntersuchungen, etwa chronisch entzündliche Darmerkrankungen, versteckte Blutungen oder seltene genetische Ursachen zu entlarven.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutsenkung und Blutbild“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Falblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
17.08.2015

RÜCKFRAGEN AN
Julia Valtwies
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline