

# Eisenmangel erkennen und behandeln

## Sportler: die übersehene Risikogruppe

---

### **Körperliche Betätigung erhöht den Eisenbedarf. Gilt dies eigentlich nur für Extremsportler oder sind auch Freizeitsportler von einem Eisenmangel bedroht?**

Tatsächlich besteht auch bei Freizeitsportlern ein erhöhtes Risiko für einen Eisenmangel. Zum einen gibt es Eisenverluste über Schweiß und Urin, die bei einer extremen Belastung nennenswert sein können: so kann ein Marathonläufer bis zu zweieinhalb Milligramm Eisen pro Liter Schweiß verlieren. Zudem kommt es bei Sportlern häufig zu Mikroblutungen im Körper, z.B. bei langen Läufen. Die Wahrscheinlichkeit eines Mangels ist schliesslich bei Sportlerinnen besonders hoch, weil hier noch die Verluste durch die Monatsblutung hinzukommen.

Jeder, der regelmässig seine Ausdauer trainiert, sollte sich daher sportmedizinisch beraten lassen, damit mögliche Ursachen eines Mangels rechtzeitig entdeckt werden können.

### **Was sind die ersten Anzeichen eines Eisenmangels?**

Müdigkeit, blasser Haut, Kopfschmerzen, Schwindel oder Schwächegefühl sind verbreitete Symptome. Eine Kurzatmigkeit beim Sport kann ein weiteres An-



«Ausdauersportler benötigen mehr Eisen»

**Dr. med. Christian Schlegel**

zeichen für einen Eisenmangel sein. Dasselbe gilt für einen körperlichen Leistungsabfall oder eine Konzentrationsschwäche. Manchmal äussert sich ein Eisenmangel auch durch brüchige Nägel und/oder eingerissene Mundwinkel.

### **Kann der erhöhte Eisenbedarf durch bestimmte Nahrungsmittel gedeckt werden? Wie viel Eisen kann vom Körper aufgenommen werden?**

Natürlich gibt es besonders eisenhaltige Nahrungsmittel wie Leber oder rotes Fleisch. Zwar enthalten auch verschiedene pflanzliche Lebensmittel wie Weizenkeime, Sesam und Hülsenfrüchte relativ viel Eisen. Allerdings kann dieses vom Körper viel schlechter aufgenommen werden. Denn in pflanzlichen eisenreichen Lebensmitteln, z.B. in Sojabohnen, sind Stoffe enthalten, welche die Aufnahme im Darm hemmen, z.B. Phytate oder Oxalate. Wesentlich ist hier, auf eine gute Vitamin-C-Versorgung zu achten, da so mehr Eisen aufgenommen werden kann. Doch selbst bei günstigen Bedingungen können nur ca. 5 – 20 %<sup>1</sup> des mit der Nahrung zugeführten Eisens vom Körper aufgenommen werden, bei pflanzlichen Eisenquellen liegt dies im unteren Bereich. Daher ist es nicht verwunderlich, dass wenn bereits ein Mangel besteht, dieser besser und sicherer durch die Einnahme eines oralen Eisenpräparates behoben wird.

<sup>1</sup> Taschenatlas Ernährung, Thieme Verlag, S 240 6. Auflage, (2015)



---

### **Dr. med. Christian Schlegel**

Chefarzt Clinic Bad Ragaz (muskuloskeletale Rehabilitation)  
Facharzt FMH für physikalische Medizin und Reha Sportmedizin  
SGSM, manuelle Medizin SAMM, Schmerztherapie SSIPM  
Clinic Bad Ragaz  
Grand Resort Bad Ragaz AG CH-7310 Bad Ragaz