



Einer Anämie entgegenwirken



SA, 30. 9.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Im Blut eines gesunden Erwachsenen finden sich insgesamt rund 25 000 Milliarden rote Blutkörperchen – medizinisch als Erythrozyten bekannt. Sie sind zahlenmäßig die größte Zellgruppe im Blut und transportieren den lebensnotwendigen Sauerstoff in alle Organe und das gesamte Gewebe. Für diese Aufgabe ist in den roten Blutkörperchen ein Protein namens Hämoglobin verantwortlich. Gleichzeitig sorgt es für die rote Farbe des Blutes. Sie unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau, wobei die Lebensdauer eines gesunden roten Blutkörperchens etwa 120 Tage beträgt. Dann werden die alten Erythrozyten vor allem über die Milz abgebaut. Die Zeitspanne zur Bildung neuer funktionsfähiger roter Blutkörperchen aus den Vorstufen beträgt etwa sechs Tage.

Was ist Anämie? Ist die Zahl der roten Blutkörperchen nun aber vermindert oder ihr Hämoglobingehalt zu gering, spricht man von einer sogenannten Blutarmut oder Anämie. Das Hämoglobin wiederum besteht aus Eiweiß, Globin genannt, und dem eigentlichen Blutfarbstoff, dem sogenannten Häm, einer eisenhaltigen Substanz, die für die Bindung des Sauerstoffs an die roten Blutkörperchen verantwortlich ist.

Viele Ausprägungen. Es gibt verschiedene Formen der Anämie, wobei die Eisenmangelanämie die mit Abstand häufigste ist. Weltweit sind mehr als 1,5 bis 1,8 Milliarden Menschen davon betroffen. Eine Eisenmangelanämie entsteht dann, wenn die Eisenzufuhr bzw. die Aufnahme des Eisens im Darm unzureichend ist und keine entsprechenden Hämoglobinmengen gebildet werden können. Auch können Blutverluste die Auslöser sein.

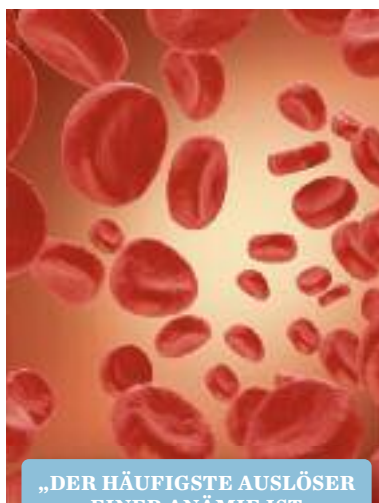
Grundsätzlich leiden besonders Frauen unter einer Eisenmangelanämie, da durch die monatliche Menstruationsblutung auch viel Eisen verloren wird. In absoluten Notfällen kann der Körper bis zu 10 bis 15 mg Eisen pro Tag aus dem Darm aufnehmen. Zum Vergleich: Normalerweise sind es nur 1 bis 2 mg täglich. Generell gilt: Eisen aus rotem Fleisch kann besser aufgenommen werden als jenes aus pflanzlicher Kost. Vielfach bekannt ist zu-

dem die Schwangerschaftsanämie. Ursachen können sowohl ein Eisen- als auch Folsäuremangel sein. Selten sind Blutungen in der Schwangerschaft für eine Anämie verantwortlich. Daneben kann es durch die Vermehrung von Blutflüssigkeit (Serum) zu einer Verdünnung des Blutes und somit zu einem Mangel an roten Blutkörperchen kommen.

Alarmierende Anzeichen. So verschieden die Auslöser sind, so vielfältig können sich auch die Symptome einer Anämie zeigen: Allgemeine Müdigkeit, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, Atemnot und Herzklopfen bei Belastung, Kopfschmerzen,

Konzentrationsstörungen und Blässe. Erkennen Sie diese Symptome an sich, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss. Der Hausarzt wird den Patienten zu einem entsprechenden Facharzt überweisen – im Falle der Anämie ein Hämatologe oder Internist.

Behandlung. Diese ist von der Ursache abhängig und sehr unterschiedlich. Sie reicht von der gezielten Gabe der fehlenden Nährstoffe über Stammzellentherapie bis hin zur Beseitigung der Grunderkrankung. Bei Eisenmangel Substitution von Eisen mittels Saft oder Tabletten. Eine ausgewogene Ernährung kann ebenfalls helfen, die Werte zu verbessern und Probleme zu minimieren. Im Allgemeinen ist Anämie aber gut behandelbar. ■



„DER HÄUFIGSTE AUSLÖSER
EINER ANÄMIE IST
EISENMANGEL“