

Eisenmangel setzt der Gesundheit zu

Experten raten deshalb zu regelmäßigen Kontrollen.

WIEN Am kommenden Montag, 26. November 2018, ist internationaler Eisenmangel-Tag. Er soll ein Appell an alle sein, zu verstehen, warum Eisen für den Körper wichtig ist und was geschieht, wenn die Eisenspiegel nicht adäquat eingestellt sind. Eisenmangel ist ein nach wie vor unzureichend erkannter Mangelzustand, trotz möglicher gravierender Auswirkungen und einer relativ hohen Prävalenz.

Ein Drittel der Weltbevölkerung leidet an Eisenmangel. Besonders groß ist das Problem bei Frauen vor der Menopause, bei Schwangeren und bei Kindern unter fünf Jahren. Dabei wird Eisen im gesamten Körper gebraucht. Es regt die Bildung roter Blutkörperchen an und sorgt dafür, dass Herz und Skelettmuskulatur funktionieren. Es spielt eine entscheidende Rolle in der Immunabwehr, für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und für eine normale Hirnfunktion. Sind die verfügbaren Eisenspeicher des Körpers gering, kann sich dieser auf fast alle Lebensbereiche auswirken, wie den Stoffwechsel, die geistige und körperliche Gesundheit, die Arbeitsproduktivität und selbst die Sexualfunktion. Laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt Eisenmangel zu einer



Sportliche Menschen sollten ihre Eisenspeicher gut im Blick haben. VN/PAULITSCH

um bis zu 30 Prozent geringeren physischen Arbeitsleistung.

Jeder kann betroffen sein

Prinzipiell kann jeder von Eisenmangel betroffen sein. Die größte Hürde auf dem Weg zur Diagnosestellung ist meist das Erkennen der Symptome. Häufig sind chronische Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel, der Drang, Nichtessbares zu sich zu nehmen, wie Erde, Lehm und Eis, sowie Konzentrationschwäche. Eisenmangel kann auch im Zusammenhang mit anderen Krankheiten wie chronischer Herz-

insuffizienz, chronischer Niereninsuffizienz und Reizdarmsyndrom auftreten. Eisenmangel kann durch einen Bluttest einfach und schnell festgestellt werden. Für die Therapie stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung:

» Die Einnahme von oralen Eisenpräparaten in Form von Tabletten, Kapseln oder Säften.

» Eiseninfusionen: Dabei wird das Eisenpräparat direkt in die Vene eingebracht. Nur ein bis zwei Behandlungen sind nötig, um die leeren Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

Der wesentliche Vorteil dieser Therapieform ist, dass auf diesem Weg die gesamte Eisendosis dem Körper unmittelbar und ohne Verluste zur Verfügung steht. In der Regel stellen Patienten bereits kurze Zeit nach einer Eiseninfusion eine deutliche Besserung ihrer Lebensqualität fest.

Rechtzeitig gegensteuern

Experten empfehlen, den Eisenstatus in regelmäßigen Intervallen kontrollieren zu lassen, etwa im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung. So kann rechtzeitig gegensteuert und ein schwerer Eisenmangel mit all seinen negativen Auswirkungen verhindert werden.

„Öfter mal ein Mutausbruch“

Doris Jäger startet im Wolfurter Cubus mit neuer Vortragsreihe.

WOLFURT Man hat nur ein Leben, und das soll natürlich gut sein. Wie oft verspürt man aber Begrenzungen in der Art: Das kann ich doch nicht tun. Was werden die anderen denken? Bin ich gut genug? Ängste, andere zu kränken, ein Egoist zu sein oder zu scheitern kommen auf. Mut, zu sich und seinen Bedürfnissen zu stehen, fehlt. „Man traut sich nicht, Forderungen zu stellen, klare Ansagen zu machen oder seine Meinung zu vertreten“, sagt Doris

Jäger, Inhaberin der gleichnamigen Naturheilpraxis in Wolfurt und Dozentin für Gesundheitscoaching und Resilienztraining.

Wohlbefinden steigern

Sie hat die Vortragsreihe mit dem Titel „natumed - Natur und Medizin“ ins Leben gerufen mit dem Ziel, durch die Vermittlung von Selbsthilfetipps sowie Übungen für eine stabile Gefühlslage das Wohlbefinden jedes Einzelnen zu steigern und ihn zur aktiven Mitarbeit zu bewegen. Die erste Veranstaltung findet am Mittwoch, 28. November 2018, um 19 Uhr im Cubus in Wolfurt statt. Der Eintritt ist frei.

Warum verbleiben viele in einem ungeliebten Beruf oder in einer unerfüllten Partnerschaft? Doris Jäger kennt die Antwort: „Weil Veränderung schwer ist oder der Mut dazu fehlt.“

Eine Veränderung sei mit Zweifel und Unsicherheit verbunden. Man gehe ein Risiko ein. „Aber genau das ist Mut, etwas auszuprobieren und in Kauf zu nehmen, dass es schiefgehen könnte.“ Mut ist allerdings nichts Angeborenes. „Mut lässt sich jedoch antrainieren“, macht Jäger Mut. Aber dieser Prozess erfordert Zeit.

Ein zusätzlicher Ansporn könnte sein, dass mutige Menschen beliebter sind. Mut wird laut Jäger mit positiven Charakterstärken wie Ehrlichkeit, Direktheit und Loyalität in Verbindung gebracht.

„Ein Mutausbruch heißt neue Aktionen zu setzen, um andere Reaktionen zu bekommen. Das Ergebnis ist mehr Lebensqualität auf allen Ebenen. Dafür lohnt sich ein Mutausbruch allemal“, meint Doris Jäger. Weitere Infos: www.nhp-jaeger.at

NATUMED

natumed ist eine vierteljährige Veranstaltungsreihe, die sich zur Aufgabe gesetzt hat, die Bevölkerung zu sensibilisieren, an der eigenen Gesundheitsprävention aktiv mitzuwirken.

Natumed vermittelt Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde für die Gesundheitsvorsorge sowie das mentale Wohlbefinden aus dem Resilienzbereich.

GEPLANTE VERANSTALTUNGEN:

3. APRIL 2019: Mensch ärgere dich nicht!
6. NOVEMBER 2019: Optimismus und gute Laune als Lebenseinstellung
1. APRIL 2020: KEINE Zeit - DEINE Entscheidung

Cubus Wolfurt, Beginn jeweils 19 Uhr, Eintritt frei



Kommentar

Hans Concin

Pflege nach der Geburt intensivieren

Die Wochen nach der Geburt sind eine kritische und verletzte Phase für Mutter und Kind. Nach einer wohlbehüteten Schwangerschaft und Geburt, optimal medizinisch und pflegerisch betreut,

„Die Nachgeburtszeit ist eine sensible Phase für Mutter und Kind, die eine verstärkte pflegerische und medizinische Zuwendung erfordert.“

kommt es zu großen hormonellen, psychischen und körperlichen Umstellungen und oft zu intensiven 24-Stunden Tagen sieben Mal die Woche. In dieser Zeit erfolgt die Weichenstellung für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden. Ich empfehle schon in der Schwangerschaft, sich die Betreuung durch eine Hebamme zu sichern und für die tägliche Arbeit regelmäßige Hilfen, am besten mit Stundenplan, einzuteilen.

Um die Gesundheit von Frauen und Säuglingen zu optimieren, sollte die Pflege nach der Geburt zu einem fortlaufenden Prozess und nicht nur zu einer einzelnen Begegnung werden. Es wird empfohlen, dass alle Frauen innerhalb der ersten drei Wochen nach der Geburt mindestens einen Kontakt zu ihrer Hebamme, zum Haus- oder Frauenarzt haben. Diese Erstbeurteilung sollte bei Bedarf mit einer laufenden Betreuung fortgeführt werden, die spätestens zwölf Wochen nach der Geburt mit einem umfassenden Arztbesuch abschließt. Diese Visite sollte eine Bewertung des körperlichen, sozialen und psychischen Wohlbefindens umfassen. Ein besonderes Augenmerk ist auf die Stimmung, das emotionale Wohlbefinden, die Säuglingspflege sowie die Ernährung zu legen. Auch Partnerschaft, Sexualität, Empfängnisverhütung und Ge-

burtenabstand, Schlaf, Müdigkeit und körperliche Erholung von der Geburt sind wichtige Themen. Nach Schwangerschaftskomplikationen müssen Blutdruck, Nierenfunktion und Blutzucker langfristig kontrolliert werden, um Spätschäden, die früher oft unterschätzt wurden, vorzubeugen.

Nach der Geburt schreiben viele Kulturen eine 30 bis 40-tägige Ruhe- und Genesungsphase vor, wobei die Frau und ihr Neugeborenes von Familienangehörigen und Gemeindemitgliedern umgeben und unterstützt werden. In vielen Agrarkulturen sind in der Nachgeburtszeit Rituale verankert, einschließlich traditioneller Speisen und Unterstützung bei alltäglichen Haushaltsaufgaben. Diese Traditionen wurden bei uns weitgehend verlassen und durch die Omas, die immer häufiger berufstätig sind, ersetzt.

Beginnend schon vor zehn Jahren hat in Vorarlberg die Politik auf diese neue gesellschaftliche Herausforderung reagiert und mit den „Frühen Hilfen“ Unterstützung für Mütter und Väter etabliert. „Frühe Hilfen“ ist ein präventives Programm zur vorbeugenden und begleitenden Unterstützung von Eltern in der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren der Kinder. Dieses erfolgreiche Programm ist vorbildlich für das restliche Österreich und breitet sich auch in das benachbarte Ausland aus. Seit 2011 besteht das erweiterte Angebot von „Netzwerk Familie“ in alle vier Bezirke, erreichbar telefonisch unter 05572/200262 oder per Mail: info@netzwerk-familie.at.



HANS CONCIN
hans.concin@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concin,
Präsident des Vereins

Soziale Herkunft prägt stark Lebensqualität von Kindern

BERLIN Die Lebensqualität von Kindern in Deutschland ist stark durch die soziale Herkunft geprägt. Zu diesem Ergebnis kommt der unlängst vorgestellte «Datenreport 2018» mit Zahlen aus amtlichen Statistiken. Je gebildeter und wohlhabender die Eltern, desto gesünder leben demnach auch die Kinder. Kinder und Jugendliche aus ärmeren Familien treiben seltener Sport, ernähren sich ungesünder

und sind häufiger übergewichtig. Auch die Schulwahl wird nach wie vor vom familiären Hintergrund bestimmt: Nur wenige Gymnasiasten wachsen bei Eltern auf, die einen Hauptschulabschluss haben. Hauptschüler empfinden die Schule als besonders belastend und haben hier am wenigsten Spaß. Die Autoren der Studie beklagen, dass fast jeder sechste Minderjährige in Deutschland armutsgefährdet ist.