



# EISENMANGEL

## Durch Hitze und Schwitzen verliert unser Körper viel Eisen und wird müde und schlapp!

### Dr. Regina Ewald: „Damit der Eisenmangel im Sommer nicht zum Problem wird – Eiseninfusion!“

In der warmen Jahreszeit kann es leicht zu einem Eisenmangel kommen. „Gerade einseitige Ernährung in Verbindung mit Sport und starkem Schwitzen kann zu einem Eisenmangel führen“, wie die Ärztliche Leiterin der Primärversorgung Donaustadt, Dr. Regina Ewald deutlich macht. Ein Eisenmangel macht sich mit einer Vielzahl von Symptomen bemerkbar. Die Symptome können dabei von Kopfschmerzen, Schwindel und Atemnot über Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Konzentrationsschwäche bis zu Haarausfall führen.

### Einfache Behandlung bringt spürbare Erleichterung!

Gerade wenn man diese Symptome bei sich feststellt, kann eine entsprechende Blutabnahme mit komplettem Eisenstatus leicht in der Praxis der Primärversorgung Donaustadt durchgeführt werden. Die Praxis hat 50 Wochenstunden geöffnet und ein Besuch ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich. „Damit ist ein sofortiger Bluttest und eine rasche Behandlung in der Primärversorgung Donaustadt gewährleistet“, wie Dr. Ewald hervorhebt. „Für eine notwendige Therapie des Eisenmangels, bieten wir bei uns ambulante Eiseninfusionen an. Je nach Schweregrad des Eisenmangels oder der Eisenmangelanämie, können auch zwei Eiseninfusionen notwendig sein. Neben dem schnellen Behandlungserfolg bietet sich eine Eiseninfusion gerade dann an, wenn eine Einnahme von Eisenkapseln oder Tabletten nicht möglich ist oder nicht vertragen wird. In diesem Fall werden Eiseninfusionen auch von der Krankenkasse bezahlt, so Dr. Regina Ewald.

### Nach Operationen wieder schneller zu Hause durch „Patient-Blood-Management“!

Eine Infusionsbehandlung des schweren Eisenmangels bietet sich in der Primärversorgung Donaustadt nicht nur bei konkreter Eisenmangelsymptomatik an.

Ein vielversprechender Ansatz ist auch die präoperative Vorbereitung im Rahmen von Patient-Blood-Management, also wenn eine Operation ansteht. Bei Operationen verliert man bekanntlich mehr oder weniger viel Blut und damit auch eben so viel Eisen. Beim Patient-Blood-Management wird gut zwei Monate vor der Operation mit einer Blutuntersuchung der komplette Eisenstatus geprüft. Dadurch kann ein vorbestehender Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie bereits vor der Operation erkannt und behandelt werden. Beim Patient-Blood-Management werden durch gezielte Eisengaben die Eisenspeicher bereits vor der Operation prall aufgefüllt. Das wiederum reduziert das Risiko nach der Operation eine Bluttransfusion erhalten zu müssen. Als weiterer positiver Effekt reduzieren sich bei Patienten, die im Rahmen des Patient-Blood-Managements vorbereitet wurden, nachweislich auch die Aufenthaltstage im Krankenhaus. Fragen Sie also vor Operationen Ihren Anästhesisten oder Eisenexperten! Eisenexperten finden Sie auf [www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at) Die Primärversorgung Donaustadt gehört zu den Eisenexperten, die notwendige Eiseninfusionen in Wien auch mit der Krankenkasse abrechnen!

---

**Primärversorgung Donaustadt**  
*genau vis à vis vom Donauspital an der U2-  
Station „Donauspital“*  
1220 Wien, Zschokkegasse 140/33  
Tel.: 01 34 30 132  
Fax: 01 34 30 132 99

E-Mail: [ordination@phc-donaustadt.at](mailto:ordination@phc-donaustadt.at)  
Web: <https://www.phc-donaustadt.at>

Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Do., Fr.: 8-13 Uhr und 14-19 Uhr  
Di.: 7-12 Uhr und 14-19 Uhr  
Ordinationsbesuch ohne Voranmeldung!



## **OP-Nachsorge und Behandlung von Eisenmangel, an 50 Wochenstunden, in der Primärversorgung Donaustadt**

### **Ursachen und Symptome von Eisenmangel müssen erkannt werden und gehören behandelt**

Eisen gehört zu den wichtigsten Mikronährstoffen und sorgt unter anderen für die Bildung von roten Blutkörperchen und damit für den Transport von Sauerstoff im Körper. Eisenmangel kann verschiedene Ursachen haben und ist insbesondere in schwerer Ausprägung immer behandlungsbedürftig. Mittels einer gezielt dosierten und verabreichten Eiseninfusion von den Eisenexperten in der Primärversorgung Donaustadt kann ein akuter Eisenmangel rasch erkannt und behoben werden. Der behandelte Patient fühlt sich schnell wieder besser und kräftiger.

Eisenmangel ist laut WHO die häufigste Mangelerkrankung aufgrund eines fehlenden Mikronährstoffes. Eisenmangel entsteht sehr oft bei hohem oder stetigem Blutverlust, eine Substitution ist daher auch vor und nach Operationen zu prüfen. Aber auch durch einseitige Ernährung, Stress, Überbelastung, Sport, übermäßiges Schwitzen und Hormonschwankungen beispielsweise in den Wechseljahren kann Eisenmangel zum akuten Problem werden. Ein Eisenmangel kann müde machen, zu Stimmungsschwankungen und Atemnot führen und die Leistungsfähigkeit deutlich einschränken. Das Immunsystem wird geschwächt und es kann zu Haarausfall und brüchigen Nägeln kommen. Die Primärversorgung Donaustadt zählt zu den Eisenexperten Wiens und ist Anlaufpunkt bei Eisenmangelerkrankungen. <https://www.phc-donaustadt.at>

### **Eisenmangel durch Sport, Schwitzen, Mangelernährung, Magenoperationen!**

Eisenmangel ist nicht selten auch ein chronisch-postoperatives Problem beispielsweise nach Magen-Bypass-Operationen oder nach einer Laparoskopischen Sleeve-Gastrektomie, also einer Magenverkleinerung. Das Primärversorgungszentrum in Wien-Donaustadt ist auf die Nachsorge nach bariatrischer Chirurgie spezialisiert und arbeitet auch mit der Adipositas-Ambulanz der Klinik Donaustadt zusammen. Auch andere Magen-Darmoperationen können ebenfalls die Eisenaufnahmekapazität chronisch beeinträchtigen.

Akut ist natürlich jede Operation mit Blutverlust und daher auch mit Eisenverlust verbunden. Eine Kontrolle der Eisenspeicher sollte deshalb am besten schon rechtzeitig vor einem operativen Eingriff, spätestens aber danach erfolgen.

### **Eine Eiseninfusion führt zu einer raschen und deutlichen Besserung der Symptomatik!**

Auch akut operierte und aus dem Krankenhaus entlassene Patienten befinden sich in der Primärversorgung Donaustadt in guten Händen. In der Primärversorgung Donaustadt können operierte Patienten rundum von verschiedenen Berufsgruppen in der Ordination und auch zu Hause bei Hausbesuchen betreut werden.

Im Rahmen der Nachsorge kann ein akuter Eisenmangel durch eine gezielt dosierte und verabreichte Eiseninfusion rasch beseitigt werden. Eiseninfusionen werden von den allermeisten Patienten sehr gut vertragen. „Die Krankenkassen übernehmen eine Infusionsbehandlung des schweren

---

**Primärversorgung Donaustadt**  
*genau vis à vis vom Donauspital an der U2-  
Station „Donauspital“*  
1220 Wien, Zschokkegasse 140/33  
Tel.: 01 34 30 132  
Fax: 01 34 30 132 99

E-Mail: [ordination@phc-donaustadt.at](mailto:ordination@phc-donaustadt.at)  
Web: <https://www.phc-donaustadt.at>

Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Do., Fr.: 8-13 Uhr und 14-19 Uhr  
Di.: 7-12 Uhr und 14-19 Uhr  
Ordinationsbesuch ohne Voranmeldung!



Eisenmangels auch nach einer Operation insbesondere, wenn Eisenkapseln oder Eisentabletten nicht vertragen werden. Die Eiseninfusion wirkt schnell, und dem Patienten geht es bald deutlich besser. Je nach Schwere des Eisenmangels ist im 1-wöchigen Abstand auch eine zweite Eiseninfusion möglich.“, beschreibt Dr. Ewald Regina die Wirkung von Eiseninfusionen. In der Primärversorgung Donaustadt werden täglich Eiseninfusionen durchgeführt. Eine Voranmeldung ist NICHT erforderlich!

---

**Primärversorgung Donaustadt**

*genau vis à vis vom Donauspital an der U2-  
Station „Donauspital“*

1220 Wien, Zschokkegasse 140/33

Tel.: 01 34 30 132

Fax: 01 34 30 132 99

E-Mail: [ordination@phc-donaustadt.at](mailto:ordination@phc-donaustadt.at)

Web: <https://www.phc-donaustadt.at>

**Öffnungszeiten:**

Mo., Mi., Do., Fr.: 8-13 Uhr und 14-19 Uhr

Di.: 7-12 Uhr und 14-19 Uhr

Ordinationsbesuch ohne Voranmeldung!



## **Moderne Ernährung bringt moderne Mangelerscheinungen. PHC-Donaustadt in Wien ist Expertenpraxis bei Eisenmangel**

**Dr. Regina Ewald: „Früher waren vor allem Sportler und Frauen von Eisenmangel betroffen. Heute ist nicht nur der Eisenverlust, sondern auch die reduzierte Eisenaufnahme immer öfter Ursache eines Eisenmangels.“**

Ein akuter und behandlungsbedürftiger Eisenmangel kann nahezu jeden betreffen. Früher waren es vor allem Frauen, die durch ihren Zyklus unter Eisenmangel oder Eisenmangelanämie litten. Betroffen sind jedoch auch Menschen, die schwere körperliche Arbeit oder Sport betreiben, daher viel Schwitzen und der Körper dabei viel Eisen verliert.

Heute tritt Eisenmangel auch immer öfter bei Menschen auf, die sich einseitig ernähren. Auch hier zeigen sich dann die klassischen Eisenmangel-Symptome: Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Abnahme der Leistungsfähigkeit, depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Gesichtsblassheit, Verspannungen und Lernschwäche.

### **Eine Anämie kann verschiedene Ursachen haben!**

Eisen ist in pflanzlichen und tierischen Nährstoffen reichlich vorhanden! Trotzdem der Mikronährstoff Eisen in ausgeglichener Ernährung ausreichend enthalten ist und auch wenn kein vermehrter Eisenverlust passiert, kann es zu einer Anämie, einer sogenannten „Blutarmut“ kommen. Außer einem Eisenmangel kann es nämlich auch andere Probleme bei der Blutbildung geben, die zu einer Anämie führen können. Beispielsweise können Auto-Antikörper in Magenzellen die Aufnahme von Vitamin B-12 und damit die Blutbildung erschweren. Hier muss in erster Linie laufend Vitamin B12 ersetzt werden, damit die Blutbildung wieder funktioniert. Die Primärversorgung Donaustadt prüft daher im Rahmen einer Kontrolle des kompletten Eisenstatus auch immer den Vitamin-B12-Spiegel! <https://www.phc-donaustadt.at>

### **Auch Eisenmangel kann verschiedene Ursachen haben – im Sommer vor allem auch Schwitzen!**

Gerade im Sommer kann Eisenmangel auch durch übermäßiges Schwitzen entstehen. Davon können durchaus auch aktive Sportler betroffen sein. Insbesondere Frauen leiden häufig auch während der Menstruation oder im Klimakterium an einem Eisenmangel. Wenn dann noch starkes Schwitzen dazu kommt, kann aus dem Eisenmangel schnell eine Eisenmangelanämie werden!

### **Operationen können zu akuten oder chronischen Eisenmangelzuständen führen!**

Nicht zuletzt sollte vor jeder Operation rechtzeitig, das heißt möglichst zwei Monate vor dem Eingriff, der Eisenstatus überprüft werden. Ein kompletter Eisenstatus im Rahmen des präoperativen Patient-Blood-Management kann zuverlässig in der Primärversorgung Donaustadt erhoben werden. Die Gemeinschaftspraxis im Wiener Stadtbezirk Donaustadt direkt gegenüber vom großen Donaospital, führt dann auch alle notwendigen Behandlungen durch und ist eine Expertenpraxis für Eisenmangelerkrankungen in Wien.

---

**Primärversorgung Donaustadt**  
*genau vis à vis vom Donaospital an der U2-Station „Donauspital“*  
1220 Wien, Zschokkegasse 140/33  
Tel.: 01 34 30 132  
Fax: 01 34 30 132 99

E-Mail: [ordination@phc-donaustadt.at](mailto:ordination@phc-donaustadt.at)  
Web: <https://www.phc-donaustadt.at>

Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Do., Fr.: 8-13 Uhr und 14-19 Uhr  
Di.: 7-12 Uhr und 14-19 Uhr  
Ordinationsbesuch ohne Voranmeldung!



„Wir sind ja vor allem auch für unsere Nachversorgung nach Operationen bekannt. Hier zeigen sich bei operierten Patienten sehr oft Eisenmangelercheinungen nach akutem Blutverlust bei großen Operationen. Nach Operationen sollte daher sehr auf das rote Blutbild und auf ausreichend Eisen im Blut geachtet werden. Bei Bedarf können die Eisenspeicher mittels einer gut verträglichen Eiseninfusion auch schnell wieder aufgefüllt werden.“, empfiehlt die Ärztliche Leiterin der Primärversorgung Donaustadt! <https://www.phc-donaustadt.at>

„In unserer Praxis verfügen wir speziell auch für einen möglichen chronischen Eisenmangel über ein strukturiertes Blutabnahmeprofil für die laufende Nachsorge nach Magen-Bypass-Operationen, Magenverkleinerungen oder bei Kurzdarm-Syndrom. Damit können wir eventuelle Mangelercheinungen wie Eisenmangel, aber auch Vitaminmängel oder Osteoporoseanzeichen rechtzeitig entdecken und therapieren“, so die leitende Allgemeinmedizinerin der Primärversorgung Donaustadt Dr. Regina Ewald.

### **Eisenmangel ist die weltweit häufigste Mangelerkrankung beim Menschen!**

- Eisen ist Bestandteil von Hämoglobin, das am Abtransport des CO<sub>2</sub> im Blut beteiligt ist und damit entscheidend den Säure-Base-Stoffwechsel beeinflusst!
- Eisen spielt eine zentrale Rolle bei der Bildung von roten Blutkörperchen und damit beim Sauerstofftransport!
- Auch für den Energiestoffwechsel und für die Bildung von Hormonen wie dem Schilddrüsenhormon L-Thyroxin ist das Spurenelement Eisen wichtig!

Die Primärversorgung Donaustadt gilt seit Jahren als Expertenpraxis und Anlaufstelle bei Eisenmangel. Durch eine Eiseninfusion können sehr rasch die Beschwerden behoben und das Wohlbefinden der Patienten verbessert werden. <https://www.phc-donaustadt.at>.

---

<b>Primärversorgung Donaustadt</b>	Öffnungszeiten:
<i>genau vis à vis vom Donauspital an der U2-</i>	Mo., Mi., Do., Fr.: 8-13 Uhr und 14-19 Uhr
<i>Station „Donauspital“</i>	Di.: 7-12 Uhr und 14-19 Uhr
1220 Wien, Zschokkegasse 140/33	Ordinationsbesuch ohne Voranmeldung!
Tel.: 01 34 30 132	
Fax: 01 34 30 132 99	
E-Mail: <a href="mailto:ordination@phc-donaustadt.at">ordination@phc-donaustadt.at</a>	
Web: <a href="https://www.phc-donaustadt.at">https://www.phc-donaustadt.at</a>	