



Die Gesundheitsseite

Anämie



Starke Monatsblutungen, Mangelerscheinungen, chronische Erkrankungen... Die Gründe für eine Anämie sind vielfältig. Eine Erkrankung, die der genaueren Betrachtung bedarf.

Wie der Körper reagiert

Der Begriff Anämie bezeichnet eine Verminderung der Hämoglobin-Konzentration im Blut. Hämoglobin befindet sich vorwiegend in den roten Blutzellen und besteht hauptsächlich aus Eisen. Es gewährleistet vor allem die Sauerstoffversorgung des Körpergewebes und der Organe.

Die Symptome der Anämie – und damit einer Sauerstoffunterversorgung der Zellen – sind zahlreich: ständige Müdigkeit, Atemnot, bleiche Hautfarbe (vor allem Handteller, Lippen und Innenlid), beschleunigter Herzschlag, Schwindel... Bei schwereren Formen der Erkrankung kann es sogar zu Sehstörungen sowie zu Schmerzen und Anschwellen der Gliedmassen kommen.

Oft ist ein Mangel an Eisen, Vitamin B12 oder Folsäure die Ursache der Anämie. Frauen mit starker Monatsblutung, Schwangere, Kleinkinder von sechs bis achtzehn Monaten oder Personen mit chronischen Entzündungen (Aids, rheumatoide Polyarthrit, Morbus Crohn) haben vor allem unter Eisenmangel zu leiden. Ausserdem können auch eine Vitamin B12-arme Ernährung, Alkoholismus, bestimmte Medikamente wie die Antibabypille – sie bewirkt einen Folsäuremangel – oder nicht steroidale Entzündungshemmer (NSAR) zu einer Anämie führen, und nicht zu vergessen genetische oder altersbedingte Ursachen oder Bestrahlungen.

Was Sie tun können

- Bei Verdacht auf eine Anämie sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Die Ursachen einer solchen Erkrankung können in der Tat vielfältiger Natur sein und müssen vom Arzt vor der Festlegung der Therapie ermittelt werden.
- Präventiv wäre auf eine Ernährung mit viel Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 zu achten, beispielsweise Muscheln, rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Blutwurst, Rinderleber, Kakaopulver, dicke Bohnen und Linsen oder Rote Beete, Spinat, grüne Bohnen, Kartoffeln...
- Sollten Sie eine Schwangerschaft planen, so können Sie bereits einen Monat vor der Empfängnis mit der Einnahme von Folsäure beginnen und dies in den ersten Schwangerschaftsmonaten fortsetzen. So lassen sich Fehlbildungen beim Fötus (Spina bifida) vermeiden.

PlusTipp

Wenn eine Anämie diagnostiziert wurde, sprechen Sie mit Ihrem pharmacieplus-Apotheker. Neben der Basisbehandlung kann er Ihnen unterstützend verschiedene Mittel gegen die Symptome der Erkrankung empfehlen. Die Zufuhr an Eisen könnte über Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin C, Schüssler Salze oder Spirulinpräparate verbessert werden. Ginseng, Rosenwurz, Guarana oder Mate helfen bei Müdigkeit und sind auch nicht zu verachten. Daneben haben auch die Homöopathie und die Aromatherapie Spezielles zu bieten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

