

Inhaltsverzeichnis

Spital Emmental

Anämie: Es kann jeden treffen
Infolinemed

29.04.2019

[TCSNEWS.CH. 29.04.2019](https://www.tcsnews.ch/29.04.2019)

Anämie: Es kann jeden treffen

Dr. med. Sedat Yildirim, leitender Arzt für Hämatologie am Spital Emmental, zum Thema Anämie.

Herr Yildirim, was versteht man unter dem Begriff Anämie?

Es gibt in der Medizin nicht viele Krankheiten, welche sich an einem Zahlenwert messen lassen. Bei einer Anämie ist jedoch genau das der Fall. Hierbei handelt es sich um die Blutarmut, welche sich durch die Abnahme der Hämoglobin-Konzentration im Blut bemerkbar macht. Bei einem Mann spricht man von der Erkrankung ab einem Wert von unter 130 Gramm pro Liter Blut und bei der Frau von unter 120 Gramm. Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes, der unter anderem für den Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid verantwortlich ist.

Welche Beschwerden treten bei einer Anämie auf?

Die Beschwerden und deren Stärke hängen vom Schweregrad sowie der Entwicklungsgeschwindigkeit der Erkrankung ab. Ein langsamer Abfall der Hämoglobin-Konzentration im Blut löst, durch den Anpassungsmechanismus des Körpers, nur leichte Symptome aus. Dazu gehört Atemnot bei körperlicher Anstrengung, Ohrensausen, Zunahme der Herzfrequenz (Herzklopfen), Schwindel, Kälteüberempfindlichkeit, Einrisse der Mundwinkel (Rhagaden) und Brüchigkeit von Haaren und Nägeln. Sinkt die Konzentration jedoch rapide ab, beispielsweise durch eine bedrohliche Blutung, so können immense Beschwerden bis hin zu Kreislaufversagen mit Todesfolge auftreten.

Gibt es verschiedene Formen der Erkrankung?

Grundsätzlich wird zwischen angeborener (vererbter) und erworbener (temporärer) Anämie unterschieden. Letztere ist in der Regel auf einen Mangel bestimmter Substanzen wie Eisen (die häufigste Form), Vitamin B12 oder Folsäure zurückzuführen. Nach Abnahme von Blut und der Erstellung eines Blutbildes durch einen Arzt, kann die Anämie zur Planung einer Therapie aufgrund der Form und Grösse der Blutkörperchen sowie des Hämoglobingehaltes weiter differenziert werden.

Welche Ursachen können eine Blutarmut auslösen?

Die Ursachen für eine Blutarmut lassen sich in zwei Gruppen unterteilen. Entweder man hat einen zu hohen Verbrauch sowie Verlust oder eine verminderte Bildung von Blut im Knochenmark. Der hohe Verbrauch oder Verlust an Blut entsteht meist durch akute oder chronische Blutungen wie typischerweise Blutungen im Verdauungs- oder Harntrakt, starke Menstruationsblutungen oder einen zu frühen Abbau der roten Blutkörperchen. Sollte als Ursache die verminderte Bildung genannt werden, so kann dies aufgrund verminderter Hämoglobinsynthese oder durch einen Folsäure- sowie Vitamin B12-Mangel (essentiell für die Zellteilung in der Blutreifung) ausgelöst werden.

Wer gehört zu den Risikopatienten für eine Anämie?

Es können einerseits junge Frauen aufgrund der Monatsblutung, aber auch junge Männer in Folge einer Operation betroffen sein. Bei älteren Frauen tritt die Anämie meist in Kombination mit chronischen Erkrankungen, wie beispielsweise einem Krebsleiden, auf. Hingegen bei älteren Männern wird die Anämie meist durch chronische Infekte oder einer Leberschwäche ausgelöst.

Welche Therapie-Methoden gibt es?

Die Therapie-Methoden sind ganz unterschiedlich. Am besten heilt man die Krankheit, indem man die Ursache erkennt und diese ausmerzt.

Was kann man tun, um der Krankheit präventiv entgegen zu wirken?

Da Anämien häufig als Begleitsymptom von anderen Erkrankungen auftreten, sind Vorsorgemassnahmen zur Vermeidung dieser Erkrankungen (zum Beispiel Leberschäden bei Alkoholismus) und ein allgemein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung sinnvoll. Bei bestehenden Erkrankungen mit begleitenden Anämien kann eine gute Kontrolle der Grunderkrankung die Anämie verhindern oder mildern.

Dreimal täglich einen Esslöffel Brennnesselsaft mit Wasser einnehmen, soll gegen Blutarmut helfen. Was sagen Sie zu solchen Hausmitteln?

Wenn die Alternative zu Brennnesselsaft nur Kaffee oder Süssgetränke sind, empfehle ich auch Brennnesselsaft. Die häufigste Form von Blutarmut ist der Eisenmangel, daher sollte man hoch eisenhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Getreidearten wie Weizenkleie, Hirseflocken, Haferflocken oder Grünkern in den Alltag einbauen. Die Eisenaufnahme kann durch Mahlzeiten, die sowohl Eisen als auch Vitamin C enthalten, gesteigert werden. Durch die Kombination wird zum Beispiel die Bioverfügbarkeit von pflanzlichem Eisen verbessert. Milchprodukte, Eier, sowie schwarzer Tee und Kaffee vermindern dagegen die Aufnahme. Gute Lebensmittelkombinationen sind Leber und Brokkoli, Eierschwämme und Kartoffeln, Basilikum und Tomaten, Haferflocken und Orangensaft oder Linsen und Paprika.

Verwenden Sie diese Informationen nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Surfen im Internet ersetzt den Arztbesuch nicht.

Für Anregungen und Inputs, können Sie uns gerne per Mail kontaktieren: med@tcs.ch

© Infonlinemed