



STARKE MONATSBLUTUNG? Achtung vor Eisenmangel!

Während einer Monatsblutung verliert eine Frau zwischen 5 und 80 ml Blut – das entspricht einem Eisenverlust von 2,5 bis 40 Milligramm. Frauen mit starker Regelblutung verlieren sogar mehr als 80 Milliliter Blut pro Zyklus. „Viele Frauen unterschätzen, wie hoch ihr Blutverlust durch die Menstruation ist“, warnt Dr. Doris Gapp von der Wiener Privatklinik Woman & Health. „Das Risiko eines Eisenmangels ist hoch!“

Dieses Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn die Regelblutung mehr als eine Woche andauert oder sich das Regelintervall auf unter 25 Tage verkürzt. Die Symptome eines Eisenmangels: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Haarausfall, brüchige Nägel und eine höhere Infektanfälligkeit. Gapp rät in diesem Fall zu einem Bluttest und, wenn nötig, zu einer Eisentherapie: Diese kann in Form von Präparaten oder Infusionen erfolgen. Übrigens: Ist der Eisengehalt im Körper bereits so niedrig, ist auch ein Mehr an eisenhaltiger Nahrung sinnlos. Eine Frau müsste pro Monat rund 15 kg Rindfleisch essen, um den Bedarf von 40 mg Eisen zu decken.