

Eisen Selbsttest

Zum Nachweis eines Eisenmangels (Ferritinmangels) im Blut

Der Eisen Selbsttest gibt einen Anhaltspunkt auf einen Eisenmangel. Der Test kann vorgenommen werden, wenn mögliche Anzeichen für einen Eisenmangel äußerlich sichtbar sind oder allgemein ein Verdacht auf einen Eisenmangel besteht.

Eisenmangel kann auftreten, wenn Eisen dem Körper anhaltend über längere Zeit verloren geht. Dies geschieht z. B. über chronische Blutungen, wenn im Blutfarbstoff Hämoglobin gebundenes



Eisen rascher ausgeschieden wird, als es durch eine Neuaufnahme ersetzt werden kann. Andere mögliche Ursachen für einen Eisenmangel sind eine nicht bedarfsgerechte

Aufnahme von Eisen über die Nahrung und eine unzureichende Verwertung von Eisen.

Mögliche Ursachen von Eisenmangel sind demnach:

- versteckte chronischen Blutungen, z. B. aus dem Magen-Darm-Trakt
- regelmäßige Blutspenden
- starke Monatsblutungen
- eine verminderte Aufnahme von Eisen aus dem Darm (etwa aufgrund einer chronischen Entzündung des Darms)
- ein erhöhter Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit
- eine dauerhaft zu niedrige Zufuhr über die Nahrung

In den europäischen Ländern liegt die Häufigkeit von Eisenmangel in der Allgemeinbevölkerung statistisch bei 5–10 %. Frauen im gebärfähigen Alter sind im Durchschnitt häufiger, zu ca. 20 %, betroffen.

Wie funktioniert der Eisen Selbsttest?

Der Eisen Selbsttest basiert auf der Bestimmung von Serum-Ferritin, einem Eiweißstoff, der an der Speicherung von Eisen im Körper wesentlich beteiligt ist. Das Speichereisen kann bereits erniedrigt sein, während sich der Hämoglobin(Hb)-Wert noch im normalen Bereich befindet. Ein positives Testergebnis – die Messung einer Konzentration von < 20 ng/ml Ferritin – ist ein Anhaltspunkt für einen Eisenmangel. Bei positivem Testergebnis sollte eine weitere ärztliche Abklärung erfolgen.

Für wen ist der Eisen Selbsttest geeignet?



Der Eisen Selbsttest ist für Jugendliche und Erwachsene im Alter von 16 bis 65 Jahren geeignet, wenn ein Verdacht auf einen Eisenmangel besteht. Die Durch-

führung kann z. B. ratsam sein, wenn Sie einer höheren Wahrscheinlichkeit für Eisenmangel ausgesetzt sind oder wenn typische Anzeichen einer Eisenmangelanämie auftreten.

Dies sind beispielsweise eine blasse Haut, brüchige Nägel und Haare, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Atemnot bei Belastung.

Wie zuverlässig ist der Eisen Selbsttest?

Der Eisen Selbsttest weist eine hohe Zuverlässigkeit auf. Die Übereinstimmung mit Referenzmethoden liegt bei über 98 %.

Schnelles Testergebnis in nur 10 Minuten.

