

# GESUNDHEITSCHECK EISENMANGEL

## Natürlich gegen Eisenmangel.

Etwa 30% aller Menschen leiden unter Eisenmangel. Besonders Frauen sind häufig betroffen. Eisen ist vor allem wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und damit für den Sauerstofftransport. Da Eisen vom Körper nicht selbst produziert werden kann, müssen wir es täglich mit der Nahrung aufnehmen. Wir unterstützen Sie dabei, Eisenmangel zu erkennen und beraten Sie gerne, in welchen Lebensmitteln besonders viel Eisen steckt.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test keinen wissenschaftlich medizinischen Anspruch erhebt und somit auch keine Diagnose stellen kann. Er dient dazu, Ihnen eine Tendenz aufzuzeigen und Sie auf einen möglichen Eisenmangel aufmerksam zu machen.

### Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?

- Nein, Kopfschmerzen habe ich zum Glück sehr selten. **0 Punkte**
- Ja, gerade in letzter Zeit plagen mich oft Kopfschmerzen. **5 Punkte**
- Manchmal, aber nicht sehr häufig. **3 Punkte**

### Fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren?

- Ich habe keine Probleme mit meiner Konzentrationsfähigkeit. **0 Punkte**
- Ich kann mich oft überhaupt nicht konzentrieren. **5 Punkte**
- Manchmal fällt es mir schwer, meine Gedanken beieinander zu halten. **3 Punkte**

### Fühlen Sie sich trotz genügend Schlaf öfters müde und schlapp?

- Ja, ich komme oft überhaupt nicht in den Wach-Modus. **5 Punkte**
- Nein, das ist äußerst selten. **0 Punkte**
- Ab und zu bin ich schon sehr müde. **3 Punkte**

### Sind Sie oft nervös?

- Ich habe oft das Gefühl, alles in mir zittert - also ja. **5 Punkte**
- Ab und zu habe ich nachts das Gefühl der Unruhe. **3 Punkte**
- Nein, ich bin die Ruhe selbst. **0 Punkte**

### Vergessen Sie häufig Dinge?

- Ich vergesse regelmäßig alles. **3 Punkte**
- Nein, das passiert mir nur ganz selten. **0 Punkte**
- Besonders in letzter Zeit passiert mir das. **5 Punkte**

### Ist Ihnen manchmal schwindelig?

- Es kommt häufig vor, dass mir schwindelig wird. **5 Punkte**
- Nein, mir ist nie schwindelig. **0 Punkte**
- Manchmal habe ich ein schwindeliges Gefühl. **3 Punkte**

### Kennen Sie das Gefühl, schon nach leichter Anstrengung kurzatmig zu sein?

- Im Vergleich zu früher geht mir nach nur wenigen Stufen die Puste aus. **5 Punkte**
- Nein, ich bin absolut fit. **0 Punkte**
- Ja, das passiert mir immer wieder, ich mache aber auch kaum Sport. **3 Punkte**

### Haben Sie oft blasse und trockene Haut?

- Ich bin oft sehr blass und werde ab und zu auch darauf angesprochen. **5 Punkte**
- Ich habe häufig blasse und auch trockene Haut. **3 Punkte**
- Nein, damit habe ich keine Probleme. **0 Punkte**

### Sind Ihre Mundwinkel und Lippen oft rissig?

- Nein, habe ich nie. **0 Punkte**
- Nur im Winter, wenn es kalt und die Luft trocken ist. **3 Punkte**
- Ja, das kenne ich von mir. **5 Punkte**

### Splittern Ihre Fingernägel schnell und sind brüchig?

- Ich habe immer schon brüchige Nägel gehabt. **3 Punkte**
- Nein, damit habe ich keine Probleme. **0 Punkte**
- Ja, meine Fingernägel brechen sehr schnell ab. **5 Punkte**

# GESUNDHEITSCHECK EISENMANGEL

## Haben Sie manchmal Schluckbeschwerden?

- Das Gefühl, nicht richtig schlucken zu können, kenne ich von mir. **3 Punkte**
- Ja, habe ich sehr oft. **5 Punkte**
- Nein, habe ich nie. **0 Punkte**

## Leiden Sie manchmal an Sodbrennen?

- Ja, das quält mich sehr. **5 Punkte**
- Nein, habe ich so gut wie nie. **0 Punkte**
- Manchmal, aber nicht oft. **3 Punkte**

## Haben Sie das Gefühl, verstärkten Haarausfall zu haben?

- Etwas mehr als früher. **3 Punkte**
- Ja, meine Haare werden immer dünner. **5 Punkte**
- Nein, meine Haare sind absolut gesund. **0 Punkte**

## Haben Sie öfters Schwächeanfälle?

- Ja, das passiert mir in letzter Zeit. Beunruhigend! **5 Punkte**
- Nein, habe ich noch nie gehabt. **0 Punkte**
- Ich habe letztes zum ersten Mal das Gefühl von einem Schwächeanfall gehabt. **3 Punkte**

## Wie sieht es mit Ihrem Appetit aus?

- Ich habe extrem guten Appetit. **3 Punkte**
- Oft fehlt mir die Lust am Essen. **0 Punkte**
- Ich habe häufig Heißhunger. **5 Punkte**

## Nehmen Sie regelmäßig eisenhaltige Nahrung wie z.B. Linsen zu sich?

- Ich achte nicht so genau darauf. **0 Punkte**
- Ich versuche genau darauf zu achten, dass ich genügend Hülsenfrüchte esse. **5 Punkte**
- Ich achte sehr auf eine ausgewogene Ernährung. **3 Punkte**

## Essen Sie Fleisch oder leben Sie vegan?

- Ich esse regelmäßig Fleisch. **0 Punkte**
- Ich habe meinen Fleischkonsum verringert, aber ganz verzichten möchte ich nicht. **3 Punkte**
- Ich verzichte völlig auf jeglichen Fleischkonsum. **5 Punkte**

Gesamtpunktzahl:

### 0 Punkte – 17 Punkte

Die Auswertung Ihrer Antworten gibt keinerlei Hinweis auf einen Eisenmangel. Halten Sie sich weiterhin gesund.

### 18 Punkte – 51 Punkte

Bei Ihnen liegt möglicherweise ein leichter Eisenmangel vor. Die Symptome, als möglicher Hinweis darauf, führen zu Schwierigkeiten beim Sauerstofftransport im Körper und somit zu einer unzureichenden Versorgung wichtiger Bereiche. Im Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, sind etwa 70% des im Körper enthaltenen Sauerstoffs gebunden. Die übrigen 30% befinden sich in Eisenspeichern des Körpers, die als Ferritin bezeichnet werden. Bei einer mangelnden Eisenzufuhr werden die Speicher solange angezapft, bis sie erschöpft sind. Daraus resultiert der Eisenmangel. Zur genaueren Diagnose sollten Sie Ihre Blutwerte von einem Arzt überprüfen lassen.

### 52 – 85 Punkte

Bei Ihnen liegen viele Symptome vor, die auf einen Eisenmangel schließen lassen. In Ihrem Körper scheint der Sauerstofftransport nicht mehr ausreichend zu funktionieren, wodurch wichtige Bereiche nur unzureichend versorgt werden. Im Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, sind etwa 70% des im Körper enthaltenen Sauerstoffs gebunden. Die übrigen 30% befinden sich in Eisenspeichern des Körpers, die als Ferritin bezeichnet werden. Bei einer mangelnden Eisenzufuhr werden die Speicher solange angezapft, bis sie erschöpft sind. Daraus resultiert der Eisenmangel. Zur genaueren Diagnose sollten Sie Ihre Blutwerte von einem Arzt überprüfen lassen.

**Ergebnis  
Auswertung**

Apothekenstempel