

## Blutarmut kann verschiedene Gründe haben

Gesundheitstipp der Muldentalkliniken: Ausgewogene Ernährung ist ganz wichtig



Ursache von Kopfschmerzen und Schwindel kann auch Blutarmut sein. Abklären kann das nur eine Laboranalyse. Foto: dpa

**Landkreis Leipzig.** Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder Kurzatmigkeit bis hin zu Herzrasen können Symptome von Blutarmut (Anämie) sein. Fragen dazu beantwortet Oberärztin Dr. Ines Witschel. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin/Gastroenterologie an den Muldentalkliniken im Krankenhaus Grimma.

### Was bedeutet Anämie?

Wörtlich übersetzt heißt das Blutarmut. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Betroffene einen Volumenverlust an Blut vorweist, sondern bezieht sich auf bestimmte Blutbestandteile. Also entweder auf einen verminderten Hämoglobin-Gehalt des Blutes oder einen zu niedrigen Anteil der Erythrozyten (roten Blutkörperchen) am Blutvolumen. Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff, an den sich Sauerstoffmoleküle zum Transportzweck chemisch binden. Er ist in den roten Blutkörperchen, den Erythrozyten, enthalten. Die Folge eines Mangels ist eine zu geringe Transportkapazität für Sauerstoff. Infolge dessen werden einige Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

### Woran merkt man, dass man an einer Anämie leidet?

Letztendlich festgestellt werden kann eine Blutarmut nur mittels Blutbild und Laboranalyse. Symptome, die man an sich selbst feststellen könnte, wären zum Beispiel Blässe, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Leistungsminderung,

Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit bis hin zu Herzrasen unter Belastung. Es müssen nicht zwangsläufig alle genannten Symptome auftreten. Da diese Symptome sehr allgemein sind, ist eine Rücksprache mit dem Hausarzt und die Frage, ob man einer Risikogruppe angehört, entscheidend.

### Was ist die Ursache einer Anämie?

Im Allgemeinen gesprochen ist es ein Missverhältnis zwischen Blutbildung und -abbau beziehungsweise -verlust. Ist einer dieser Parameter gestört, kann es zu einer Anämie kommen. Die Ursachen sind vielfältig, so dass man die Anämie fast als Symptom dieser Grunderkrankungen bezeichnen kann. Ein Mangel an Eisen, Vitamin B 12 oder Folsäure stört die Blutbildung, da sie Grundbausteine des Hämoglobins beziehungsweise wichtig für die Produktion der Erythrozyten sind. Ohne diese können sie nicht ausreichend in den Stammzellen des Knochenmarks neu gebildet werden. Ursächlich können Störungen in der Aufnahme, aber auch eine Mangelernährung sein. Diese Form ist besonders aktuell, da sie gehäuft bei Personen auftritt, die sich nicht ausgewogen ernähren, wie zum Beispiel vegan oder vegetarisch. Fleisch ist einer der Hauptlieferanten von Eisen und B 12, und ohne entsprechende bewusste Substitution kommt es zum Mangel. Eine andere Ursache für eine gestörte Blutbildung sind zum Beispiel Grunderkrankungen der Niere, durch die zu wenig des Hormons Erythropoitin gebildet wird. Dies gibt normalerweise dem Knochenmark das Signal zur Produktion roter Blutkörperchen. Auch Erkrankungen des Knochenmarks durch Verdrängung oder Zerstörung der Stammzellen können eine Blutarmut verursachen. Ein erhöhter Abbau durch Immundefekte, Infektionen oder Verlust durch chronische Blutungen können eine Blutarmut verursachen. Chronische Blutungen treten oft bei verstärkten Regelblutungen oder Blutungen im Magen-Darm-Trakt auf. Ursächlich sind dabei oft Magengeschwüre, Entzündungen oder Tumore.

### Was kann man tun?

Die Grundvoraussetzung ist zunächst eine ausgewogene Ernährung. Bei Beschwerden, die auf eine Blutarmut hinweisen, sollte man mit seinem Arzt sprechen. Dieser kann zunächst durch Blutuntersuchungen eine Anämie nachweisen und wichtige Hinweise für die Ursachen finden. Bei einer Anämie sollte dann eine entsprechende weiterführende Diagnostik erfolgen, wie zum Beispiel eine gynäkologische Vorstellung. Wichtige weitere Untersuchungen, um die Ursache von Blutungen zu finden, sind auch Magen- und Darmspiegelungen. Die Therapie variiert und ist immer abhängig von der eigentlichen Grunderkrankung.

Kontakt: Muldentalkliniken, Krankenhaus Grimma Kleiststraße 5, 04668 Grimma Oberärztin Dr. Ines Witschel, Fachärztin für Innere Medizin/Gastroenterologie, Telefon 03437/993162



Oberärztin Dr. Ines Witschel Foto: Klinik