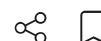


[Studie der FFHS](#)

Brauchen Zermatter mehr Eisen als Briger? Forschende wollen es genau wissen

Eisen hilft, Sauerstoff durch unser Blut zu transportieren. Eisenmangel kann daher gefährlich werden. Ernährungswissenschaftler untersuchen nun, welchen Einfluss die Höhe auf den Bedarf hat.

[Patrick Gasser](#)

Publiziert: Heute, 14:39 Uhr



Doktorantin Nora Barloggio und Professor Diego Moretti.

Quelle: zvg



Artikel hören



Zwei bis vier Gramm. So viel Eisen enthält unser Körper. Es ist verantwortlich dafür, dass unser Blut rot gefärbt ist. Denn rund zwei Drittel davon sind an den Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden. Das Zusammenspiel von Eisen und dem Protein Hämoglobin hat in unserem Körper eine wesentliche Aufgabe: Es transportiert in unseren roten Blutkörperchen den Sauerstoff durch unseren Körper. Hämoglobin bindet ihn in unseren Lungen und transportiert ihn zu den Geweben und versorgt sie so mit Energie. Auf dem umgekehrten Weg verlässt Kohlendioxid die Gewebe und gelangt zurück zur Lunge.

Im feinen verasteten System ist also das Eisen ein wichtiger Baustein. Ein Mangel an Eisen führt zu verschiedenen Problemen wie Müdigkeit, Schwäche oder eingeschränkter Leistungsfähigkeit.. Häufige Ursachen für Eisenmangel sind zum Beispiel Blutungen im Magen-Darm-Trakt. «Eisenmangel ist der am häufigsten verbreitete Nährstoffmangel. Selbst in reichen westlichen Industrieländern in der Schweiz ist fast ein Fünftel der weiblichen Bevölkerung betroffen.» Das sagt Diego Moretti. Er ist Professor an der Fernfachhochschule Schweiz FFHS.

Moretti ist Ernährungswissenschaftler und forscht in Brig. Dort arbeitet auch Nora Barloggio. Sie ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin angestellt und befasst sich für ihre Doktorarbeit unter anderem mit Ursachen von Eisenmangel.

Für ihre Doktorarbeit will Barloggio feststellen, ob und wie sich der Eisenbedarf mit zunehmender Höhe verändert. «Menschen, die in der Höhe leben, haben einen höheren Hämoglobin wert», sagt Barloggio. «Wir möchten nun herausfinden, ob deis mit einem erhöhten Eisenbedarf einhergeht. Insbesondere bei Menschen, die in Berggemeinden in grosser Höhe leben.

Rund 60 Probanden werden benötigt.

Für die Studie von Nora Barloggio und ihrem Doktor-Vater Diego Moretti sucht die FFHS nun Probanden. Jeweils 30 Männer und 30 Frauen aus den Regionen Brig und Visp sowie Zermatt sollen wichtige Hinweise für die Eisen-Forschung liefern. «Es geht darum, herauszufinden, ob Menschen, die in der Höhe leben mehr Eisen aufnehmen können als

Menschen in tiefer gelegenen Regionen und zu verstehen, wie sich das in Bezug auf den Eisenbedarf übersetzt», sagt Nora Barloggio.

Die FFHS arbeitet für die Studie mit dem Spitalzentrum Oberwallis, der ETH Zürich und der Universität Lausanne zusammen. Die Untersuchungen sind für einen Zeitraum von zwei Jahren angelegt und wird vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt. Kürzlich erhielt die Arbeit von der für das deutschsprachige Wallis zuständigen Berner Ethik-Kommission grünes Licht.

Für diese klinische Untersuchung werden Teilnehmende aus den Bergdörfern sowie aus dem Rhonetal im Oberwallis rekrutiert. Vorgängig wird den Teilnehmenden Blut abgenommen um den Eisenstatus zu messen. «Mittels Screening wollen wir die Eignung überprüfen», sagt Barloggio.

Für die Probanden gibt es sieben Untersuchungstermine verteilt auf zwei Jahre. Bei einem werden Eisenisotope verabreicht. Dabei handelt es sich um eine Markersubstanz. Sie hilft nachzuweisen, wie viel Eisen der Körper der Probanden aufnehmen kann. Mit dem von der ETH entwickelten Verfahren kommt ein stabiles Isotop zum Einsatz, dass völlig unbedenklich ist. «Bei früheren, historischen Versuchen kamen oft schwach radioaktive Isotope zum Einsatz», sagt Nora Barloggio. Dadurch kann die Markiersubstanz einer viel breiteren Bevölkerungsschicht verabreicht werden. Zum Beispiel bei Frauen im gebärfähigen Alter und auch Kleinkindern. Studien werden dadurch deutlich aussagekräftiger.

Mehr Informationen zur Studie

Auf der [Website des FFHS](#) können sich Interessierte als Probanden für die Studie anmelden. Dort sind auch sämtliche Informationen aufgeschaltet. (gap)

Kein «Gender Gap» dank neuen Markierstoffen

Genau darum geht es. Bei vielen ähnlichen Studien konnten bislang vor allem junge, gesunde Männer teilnehmen. Das führt zu einem sogenannten «Gender Gap». Dabei sind vor allem junge Frauen zwischen 18 und 45 Jahren von Eisenmangel betroffen, sagt Diego Moretti. Durch

starke Menstruation verlieren Frauen viel Eisen. Im Durchschnitt sind es rund 15 Milligramm mit jeder Regelblutung. «Gerade deshalb ist es sehr wichtig, dass wir einen sehr guten Querschnitt an Probanden haben», sagt Moretti.

Noch steht die Studie erst am Anfang. «Bereits haben sich erste Probanden für die Studie gemeldet», sagt Nora Barloggio. Die Auswertungen der gesammelten Daten soll fortlaufend bis zum Abschluss der Messungen im Jahr 2027 erfolgen. Ein Jahr später möchte Nora Barloggio ihre Arbeit im Rahmen der Doktorarbeit einreichen.

Lesen Sie auch:



Gesellschaft

FFHS erhält Auszeichnung für hohe Familienfreundlichkeit



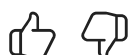
Ab 1. September 2025

Marc Schnyder wird neuer Rektor der FFHS

Mehr zum Thema

[🔍 Studie](#) [🔍 Forschung](#) [🔍 Eisenmangel](#) [🔍 Ernährungswissenschaften](#)

Ist dieser Artikel lesenswert?



Kommentare