



# Eisenmangel

## Natürlich vorbeugen

**Eisen erfüllt im Stoffwechsel viele wichtige Funktionen. Es ist Bestandteil der roten Blutkörperchen und unterstützt das Immunsystem**

Bei etwa 60 % der Frauen und 14 % der Männer liegt die Zufuhr an Eisen deutlich unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Neben Lebensmitteln, die reich an Eisen sind, können auch sinnvoll dosierte Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen zu einer guten Versorgung beitragen. Eisen spielt eine entscheidende Rolle bei der Versorgung des Gehirns, da es für den Sauerstofftransport im Blut mitverantwortlich ist. Darüber hinaus ist Eisen an der Bildung wichtiger Signalstoffe beteiligt und unterstützt die Entwicklung des Gehirns sowie die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit.

### Welche Funktion hat Eisen für die Gesundheit?

Eisen kann als Hämeisen (in Lebensmitteln tierischer Herkunft) und als Nicht-Hämeisen vorliegen. Die Verfügbarkeit ist aus tierischen Lebensmitteln deutlich höher als das aus pflanzlichen Nährstoffen. Im Körper liegt Eisen zu 60 % an Hämoglobin gebunden vor. Eisen spielt eine Rolle im Immunsystem, in der Thermoregulation sowie für die körperliche Leistungsfähigkeit. Im Einzelnen unterstützt Eisen folgende Stoffwechselfvorgänge:

- Energiestoffwechsel
- Funktion des Immunsystems
- Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin
- Sauerstofftransport im Körper

## Welche Personen haben einen erhöhten Eisen-Bedarf ?

- Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Eisen von 30 mg bzw. 20 mg / Tag
- Frauen mit sehr starker Menstruation haben oftmals einen erhöhten Eisen-Bedarf
- Vegetarier/innen und Veganer/innen weisen einen erhöhten Eisenbedarf auf

### Wie kann man den Bedarf an Eisen decken?

Natürlicherweise kommt Eisen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurstwaren vor. In pflanzlichen Lebensmitteln (Getreide, Hülsenfrüchte etc.) vorkommendes Eisen wird deutlich schlechter vom Körper aufgenommen als das von tierischen Produkten. Aufgrund der verzehrten Menge, Häufigkeit des Verzehr und dem natürlichen Eisengehalt von Brot, Fleisch, Wurstwaren und Gemüse zählen diese zu den wichtigsten natürlichen Quellen für Eisen.

Spezielle Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen können als Teil einer ausgewogenen Ernährung – ebenfalls zur Eisen-Zufuhr beitragen.

## Natürliches Eisen aus Curryblatt + Vitamin C aus der Hagebutte

- Hochdosiert mit 14mg Eisen pro Kapsel
- Natürlicher Inhaltsstoff aus Curryblatt-Extrakt
- Besonders hohe Bioverfügbarkeit durch die Kombination von natürlichen Vitamin C aus der Hagebutte
- Wertvollen B-Vitaminen sowie L-Cystein

### Gut zu Wissen:

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Haferflocken) wird besser vom Körper aufgenommen, wenn es zusammen mit Vitamin C (z.B. Orangensaft) verzehrt wird.

### Auf die richtige Kombination kommt es an

Viele Frauen reagieren bei der Einnahme von eisenhaltigen Präparaten mit Magenbeschwerden oder auch Verdauungsproblemen. Inzwischen gibt es neue Formulierungen die mit einer sehr guten Verträglichkeit aufwarten. Es kommt hierbei auf die richtige Kombination der einzelnen Inhaltsstoffe an.

Neuartige Rezepturen bestehen daher aus einer Kombination von synthetischem & pflanzlichem Eisen beispielsweise aus Curry-Blatt-Extrakt, sowie der Aminosäure L-Cystein.

### Einnahme-Empfehlung:

Soweit nicht anders empfohlen wird täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen.



glutenfrei



vegan



lactosefrei

## Unsere besondere Empfehlung:



## EISEN

**Einzigarte Kombination mit hoher Bioverfügbarkeit  
Sehr gute Verträglichkeit**

**Erhältlich in 2 Packungsgrößen:**

30 oder 120 Kapseln

### Zusammensetzung

	Pro Tagesdosis (1 Kapsel)
L-Cystein	50 mg
Vitamin C	40 mg
Eisen	14 mg
Vitamin B2	1,4 mg
Vitamin B6	1,4 mg
Folsäure	200 µg
Vitamin B12	2,5 µg



## HOF- UND STADT-APOTHEKE

Inhaberin: Stefanie Knarr  
Schloßstr. 23  
86732 Oettingen  
Tel.: 09082-2306

## Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne persönlich weiter.

Internet: [www.hof-und-stadt-apotheke.de](http://www.hof-und-stadt-apotheke.de)