

Spurenelement

# Eisen

unerlässlich für  
Ihre  
Gesundheit

nen, einen erhöhten Eisenbedarf. Je nach Gruppe werden bis zu 45 mg pro Tag empfohlen.

- Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche
- Frauen im gebärfähigen Alter, insbesondere Schwangere und stillende Mütter
- Leistungssportler
- häufige Blutspender
- bei häufigen Schlankeitsdiäten bzw. bei Essstörungen (Bulimie)
- bei einseitiger Ernährung
- Vegetarier, insbesondere Veganer
- Senioren bei verringerter Darmdurchblutung
- bei Verdauungsproblemen und Störungen im Magen-Darm-Bereich
- bei Eisenmangelanämie
- bei bestimmten Krankheiten (Hormonstörungen, Infektionen, Rheuma, Krebs)

## Ayurvedisches Eisen-Rasayana

Das ayurvedische Eisen-Rasayana deckt mit der Einnahme von zwei Tabletten täglich (1 Tablette enthält 7 mg Eisen) den nötigen Eisenbedarf. Zudem enthält Eisen-Rasayana Kräuter, die die Eisenaufnahme verbessern.

(BAG N Nr.: 100 387)

Eisen-Rasayana erhalten Sie bei:

*Kinder und Jugendliche im Wachstum sowie Frauen, insbesondere Schwangere, ältere Menschen sowie Personen, die physisch sehr aktiv sind, haben einen erhöhten Eisenbedarf.*



**E**isen ist eines der wichtigsten Spurenelemente, die der Körper täglich braucht, um seine Funktionen zu erfüllen und uns gesund zu erhalten. Leider gehört Eisenmangel auch zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit.

Eisen kommt im Körper als zweiwertiges und dreiwertiges Eisen vor. Es wird im Hämoglobin (roter Blutfarbstoff), in den roten Blutkörperchen, im Myoglobin (Sauerstoffdepots der Muskeln), in Leber und Milz sowie im Knochenmark gespeichert. Eisen wird zur Bildung des Hämoglobins sowie zum Sauerstofftransport und dessen Speicherung benötigt. Weiterhin ist Eisen Bestandteil vieler Enzyme, die unter anderem wichtig sind für die Abwehr freier Radikale. Darüberhinaus spielt Eisen beim Schutz gegen Infektionen eine wichtige Rolle und wird für die Muskelleistung benötigt.

### *Der tägliche Eisenbedarf*

Da der Körper Eisen nicht selbst produzieren kann, muss es zugeführt werden. Dies geschieht in der Regel über die Nahrung. Auf natürliche Weise verliert der Körper täglich 1-2 mg Eisen. Frauen im gebärfähigen Alter haben durch

die Menstruation einen Eisenverlust von zusätzlich 15 mg pro Monat. Generell geht man von einem Eisenbedarf von 1-3 mg pro Tag aus, wobei Männer weniger Eisen benötigen als Frauen. Da das Eisen aus der Nahrung nur teilweise verwertet werden kann (insbesondere aus pflanzlichen Lebensmitteln), wird eine tägliche Eisenzufuhr von 10-15 mg empfohlen.

### *Wenn Eisen fehlt*

Folgende Symptome können auf einen Eisenmangel hindeuten: Müdigkeit, Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, Wetterfühligkeit, spröde Haut, Rillen in den Fingernägeln, Risse in den Mundwinkeln, Herzklopfen, Atemnot, Verstopfung, brüchiges Haar, Haarausfall. Da diese Symptome allein recht unspezifisch sind, ist die Abklärung durch einen Arzt angeraten.

### *Wer braucht mehr Eisen?*

Da 65-75% des Eisens an Hämoglobin gebunden sind, können durch Verletzungen, Menstruation, Blutspenden etc. Eisenverluste und in der Folge Eisenmangelerscheinungen entstehen. Weiterhin haben Menschen, die folgenden Gruppen zugeordnet werden kön-

*Eisen ist das häufigste Spurenelement im Körper. Es wird für den Transport von Sauerstoff und dessen Speicherung benötigt. Zudem stärkt es das Immunsystem.*

*Natürliche Eisensquellen sind Vollkornprodukte wie Haferflocken oder Vollkornbrot, Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen sowie grüne Gemüse.*

