



WISSEN KOMPAKT

# Eisen

**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# Inhalt

**Leseprobe**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Weshalb wir Eisen brauchen        | 4  |
| Leere Speicher                    | 5  |
| Verwechslungsgefahr               | 6  |
| Eisenspeicher füllen              | 7  |
| Verstopfung vermeiden             | 8  |
| Eisenquellen                      | 9  |
| Tagesbedarf                       | 10 |
| Pflanzliches und tierisches Eisen | 11 |
| Eisenaufnahme                     | 12 |
| Risikogruppe Nr. 1: Frauen        | 13 |
| Weitere Risikogruppen             | 14 |
| Medizinische Grenzwerte           | 15 |
| Impressum                         | 16 |



**Ohne Eisen kein Leben.**

# Weshalb wir Eisen brauchen

Ohne Eisen kein Sauerstoff, und ohne Sauerstoff kein Leben: Der Transport und die Speicherung von Sauerstoff im Blut gehören zu den wichtigsten Aufgaben des Spurenelements Eisen in unserem Körper, aber nicht zu den einzigen.

## Sauerstoffversorgung

Eisen ist der wichtigste Bestandteil des Hämoglobins, des roten Farbstoffs in den Blutkörperchen. Und es ist das Eisen im Hämoglobin, das den lebensnotwendigen Sauerstoff bindet. Die roten Blutkörperchen wiederum transportieren den so gebundenen Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen. Die Muskelzellen speichern Sauerstoff, damit sie jederzeit reaktionsfähig sind. Das gelingt, indem der Sauerstoff an eisenreiches Eiweiss gebunden wird, an das sogenannte Myoglobin.

## Gehirn

Im Gehirn wird Eisen benötigt, um Botenstoffe zu bilden. Diese Botenstoffe beeinflussen motorische Fähigkeiten (Bewegungsverhalten), Lernprozess und Intelligenz.

Eisen ist auch an der Immunabwehr und der Produktion von Hormonen beteiligt sowie an der Bildung von Haut, Schleimhäuten, Haarwurzeln und Nägeln.

*Hegen Sie den Verdacht,  
an Eisenmangel zu leiden?  
Machen Sie den Test!  
[www.vitagate24.ch/  
eisenmangel.aspx](http://www.vitagate24.ch/eisenmangel.aspx)*



# Leere Eisenspeicher

**Leseprobe**

Der Körper ist darauf angewiesen, über die Nahrung mit Eisen versorgt zu werden. Aufgenommen wird das wertvolle Spurenelement im Dünndarm, gespeichert in der Leber, Milz und im Knochenmark. Und bei Bedarf kann der Organismus auf die – wortwörtlich – eisernen Reserven zurückzugreifen. Leeren sich die Eisenspeicher, kann sich der Mangel folgendermassen bemerkbar machen:

## Eisenmangel-Symptome

- Lustlosigkeit
- Rasches Ermüden

Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten

- Gereiztheit
- Appetitlosigkeit
- Blässe an Lippen und Zahnfleisch
- Risse in den Mundwinkeln, Aphthen
- Infektanfälligkeit
- Spröde, längs gerillte Fingernägel
- Haarausfall, brüchiges Haar
- Schwindel, Kopfweh
- Drang, die Beine zu bewegen

Fehlt dem Körper das Spurenelement Eisen – in Kombination mit Blutarmut – über einen längeren Zeitraum, dann kann eine sogenannte Eisenmangelanämie auftreten.

*Haben Sie Fragen zum Thema Eisenmangel? Kompetente und schnelle Antworten geben Ihnen unsere Experten auf [vitagate24.ch](http://vitagate24.ch) – Ihrem Gesundheitsportal im Internet. [www.vitagate24.ch/expertenrat.aspx](http://www.vitagate24.ch/expertenrat.aspx)*