

NATÜRLICHE PFLANZLICHE EISENPENDER:

Gemüse:

- Bohnen
- Brokkoli
- Erbsen
- Feldsalat
- Kohlrabi
- Kürbis
- Linsen
- Mais
- Mangold
- Rucola
- Sauerkraut
- Schwarzwurzeln
- Soja
- Spinat

Kräuter:

- Brennnessel
- Petersilie
- Pfefferminze
- Thymian
- Himbeer- Brombeer- Erdbeerblätter

Früchte:

- Ananas
- Cranberries
- Datteln
- Erdbeere
- Johannisbeere
- Kirschen
- Pflaumen
- Zitrone
- Trockenfrüchte

Getreide / Nüsse:

- alle Nüsse/Kerne
- Buchweizen
- Haferflocken
- Hirseflocken
- Kichererbsen
- Knäckebrot
- Linsen
- Weiße Bohnen
- Weizenkeime/ -kleie
- Porridge (mit Wasser eingeweicht + gekocht)

Die meisten der genannten Produkte enthalten sowohl Eisen wie auch Vitamin C, welches die Eisenaufnahme verbessert.

Fördert Eisenaufnahme

- Vitamin C (natürlich)
- Organische Säuren (Milchsäure, Zitronensäure)
- Fructose (Fruchtzucker)
- Gutes Kauen

Hemmt Eisenaufnahme

- Tannin (Café, Schwarztee)
- Phosphate (Fleisch, Käse)
- Medikamente (Cortison,...)
- Oxalsäure (Spinat, Kakao)
- Lebensmittelzusatzstoffe

078-853 13 89 / 079-344 21 60

TherAlpinSport

MIT FITNESSRAUM

Casutt
Reiber

trainieren - therapieren - regenerieren



Praxis für physikalische Therapien

EISEN (MANGEL...?)



WAS IST EISEN (Fe):

Eisen ist ein wichtiges essentielles Spurenelement, welches der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb durch die Nahrung über den Dünndarm aufgenommen werden muss. Seine Aufgabe ist es, den Sauerstoff im Blut zu speichern und zu transportieren. Ist der Sauerstoffgehalt zu niedrig, sinkt unsere Leistung, wir werden müde, schlapp und lustlos.

Empfohlene Menge (mg) für die tägliche Zufuhr von Eisen:

- 10mg Männer
- 12mg Knaben
- 15mg Mädchen / Frauen
- 30mg Schwangere
- 20mg Stillende

FUNKTION VON EISEN IM KÖRPER:

Wie einleitend erwähnt, transportiert und speichert das Spurenelement Eisen den Sauerstoff im Blut, um den Körper am Leben zu halten. Eisen ist somit der wichtigste Bestandteil des Hämoglobins (roter Farbstoff des Blutes), welches den Sauerstoff in den roten Blutkörperchen bindet und diesen von der Lunge in jede einzelne Körperzelle transportiert.

Das Gehirn zum Beispiel benötigt Eisen, um Botenstoffe zu bilden und Befehle auszuüben. Das Immunsystem ist ebenfalls abhängig vom Eisenhaushalt, sowie unsere Muskelfunktion oder aber auch die Hormonproduktion, der Haarwuchs und die Bildung von Haut und Schleimhäuten.

WAS IST FERRITIN:

Ein Eisenmangel wird an Hand des Ferritin – Wertes gemessen, dies ist eine Eiweisskugel, in der das Eisen im Blut gespeichert ist. Ist der Wert 10ng/ml und tiefer, spricht man von leeren Speichern.

Die Normwerte liegen bei Frauen zwischen 20-150ng/ml, bei Männern 30-300ng/ml, je nach Alter. Zu beachten ist, dass ein zu tiefer Ferritin - Wert nicht ausschliesslich ein Eisenmangel bedeuten muss. Der Grund kann vielmehr bei anderen Mikronährstoffen (Vitamin B6, B9 (Folsäure), B12) liegen.

MÖGLICHE URSACHEN:

- Falsche Ernährung / Fastfood
- Mangel an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen
- Erhöhter Verbrauch bei STRESS, Sportlern, Frauen (starker Monatsblutung), Schwangeren
- Einnahme von Medikamenten
- Darmerkrankungen

SYMPTOME:

- Abgeschlagen / Lustlos
- Schnelles Ermüden
- Konzentrationsmangel
- Blässe
- Infektanfälligkeit
- Schwindel / Kopfschmerz
- Spröde, längs gerillte Nägel
- Gereiztheit

KOMPLEXITÄT DES EISEN:

Um den Eisenwert im Körper zu erhöhen, bedarf es eines komplexen Zusammenspiels:

- Vitamine A, C, E
- Magnesium
- Ferritin
- Mangan, Zink und Kupfer
- Jod und Selen zum Transport

Diese Komplexität vermag kein Medikament in sich zu verkörpern. In der Natur gibt es eine Vielzahl von Produkten, welche all diese Dinge in sich vereinen (siehe Rückseite):

NATUR PRÄPARATE

- Schüsslersalze: - Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Tinkturen: - Himbeerblätter - Tinktur
- Urtica - Tinktur
- Ribes nigrum – Tinktur

Die Tinkturen vereinen die Komplexität des Eisens und ermöglichen höchstmögliche Aufnahme des Spurenelements. Die Schüsslersalze bilden die beste Ergänzung.