

Eisen: Der Sauerstoff-Kontrolleur

10.02.2012, 16:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Laktonova Gesundheitsprodukte SLU*

Presseagentur: *Die Schreibtatzen - Textwerkstatt Kathrin Demuth*

Der menschliche Körper enthält bis zu 4 Gramm Eisen. Das Spurenelement ist enorm wichtig für unsere Versorgung mit ausreichend Sauerstoff, da es ihn an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen bindet. Nur so kann der Sauerstoff durch den Organismus transportiert werden.

Unser Bedarf an Eisen

Das Eisen wird zu einem gewissen Teil in unserem Körper gespeichert, ist Bestandteil von Enzymen und unterstützt neben der Sauerstoffversorgung auch die Immunabwehr. Während Männer täglich etwa 10 Milligramm Eisen aufnehmen sollten, haben Frauen einen weitaus höheren Bedarf. Für einen geregelten Eisen-Haushalt benötigen sie etwa 15 Milligramm Eisen pro Tag, da sie durch die Periode regelmäßig Blut verlieren. Noch höher liegt der Bedarf bei schwangeren und stillenden Frauen, die oft ergänzende Eisenpräparate zu sich nehmen müssen. Außerdem muss bei Sportlern, Senioren, Vegetariern, Kindern und solche Menschen, die entweder sehr oft Blut spenden oder unter bestimmten Krankheiten leiden, auf eine erhöhte Zufuhr des Spurenelements geachtet werden. Besonders eisenhaltig sind Brot, grünes Gemüse, Getreide, Fleisch, Pilze und Beeren. Kaffee und Tee behindern die Aufnahme des Eisens, während Fructose, Vitamin C sowie bestimmte Aminosäuren diese begünstigen. Zusätzlich gilt: Das Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird besser verdaut als solches aus pflanzlichen Produkten, weswegen besonders Vegetarier und Veganer genau auf ihren Eisen-Haushalt achten müssen.

Passen Sie auf Ihren Eisen-Haushalt auf!

Um auszutesten, ob man selbst ausreichend hohe Werte aufweist, nimmt der Arzt eine Blutuntersuchung vor. In Europa kommt ein einfacher Mangel recht häufig, ein schwerer hingegen sehr selten vor. Die Ursachen für einen Mangel sind zum Beispiel in einer unausgewogenen Ernährung, in Magen-Darm-Erkrankungen und Infektionen, Krebs, einem hohen Blutverlust, der Einnahme von bestimmten Medikamenten oder in einem Mangel an Vitamin B6 zu finden. Dadurch kommt es unter anderem zu Blutarmut, Schwäche und Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, einem Brennen der Zunge, Haut- und Magen-Darm-Problemen, häufigen Infekten Herzklopfen und Atemnot. Wer zu viel Eisen zu sich nimmt, was sehr selten vorkommt, hat einen verfärbten Stuhl. Eine Vergiftung kann sehr gefährlich werden. Der Betroffene erbricht, hat starke Magenschmerzen und Durchfall. Er verliert viel Wasser und erleidet häufig einen Schock, was ihn in Lebensgefahr bringen kann. Später können zusätzlich auch Herz-Kreislauf- und Lungenprobleme auftreten.

Weitere Informationen

Bei der Unterstützung des Eisen-Haushalts können Nahrungsergänzungsmittel wie MULTIdigest, die frei von jeglichen Zusatzstoffen und damit besonders gut verträglich sind, eine gute Hilfe darstellen (Nähere Informationen unter: www.multidigest.de).

(Quellen: www.multidigest.de (09. Februar 2012); www.onmeda.de (09. Februar 2012); www.netdoktor.de (09. Februar 2012))

Die Firma LAKTONOVA Gesundheitsprodukte führt ein Sortiment von diätetischen Lebensmitteln, Gesundheits-Ratgebern und Therapie-Programmen speziell für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Reizdarmsyndrom. Der regelmäßige Kontakt zu 2.000 Klinikärzten, niedergelassenen Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern garantiert ein qualitativ hochwertiges Produktsortiment, dass sich stets am aktuellen medizinischen Wissensstand orientiert. Die Webadresse lautet: www.laktonova.de

News-ID: 606861 • Views: 1968 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/606861/Eisen-Der-Sauerstoff-Kontrolleur.html>