

# Jeder braucht Eisen

Müde, lustlos, antriebschwach, appetitlos, Kreislaufstörungen, brüchige Nägel und Haare?

Ein Eisenmangel könnte die Ursache sein!

Die Hauptaufgabe des Eisens ist der Sauerstofftransport im Blut.

Eisen hilft, den Sauerstoffhunger der Zellen und Organe zu stillen. Es fördert und unterstützt die Versorgung der Muskeln, die Stärkung des Gedächtnisses und der Konzentration sowie die körperlichen Leistungskraft.

Sauerstoff ist auch ein Bestandteil wichtiger Enzyme, die bei der Energiegewinnung und Entgiftung des Körpers eine wichtige Rolle spielen.

Eine schlechte Eisenversorgung tritt häufig auf

- bei Ausdauersportlern, wenn Zellen und Gewebe ausreichend versorgt werden müssen,
- bei Kleinkindern, Jugendlichen und Heranwachsenden, da während des Wachstums und für die psychischen und physischen Leistungsgrenzen besonders viel Eisen benötigt wird,
- bei vielen Frauen, da mit jeder Monatsblutung viel Eisen geraubt wird,
- bei Schwangeren und stillenden Frauen, da der Bedarf an Eisen für "Zwei" reichen muss,
- nach längerer Krankheit, um den Körper schnellstmöglich wieder mit allen Vitalstoffen zu versorgen.

Nicht zu unterschätzen sind Medikamente oder ein erhöhter Kaffee- und Schwarztee-Genuss. Dies sind "Eisenräuber" und häufig eine Ursache für Eisenmangel.

Es gibt eine Vielzahl von Lebensmitteln als wichtige Quellen der Eisenzufuhr, wie zum Beispiel Vollkorngetreide (Amaranth, Hirse, Weizenkeime, Quinoa oder Haferflocken...), verschiedene Gemüsesorten, Sesam, Leinsamen, Linsen, alle Nüsse und Trockenfrüchte oder schwarze Melasse und viele mehr.

Wir im Reformhaus bieten Ihnen als Nahrungsergänzung Eisenpräparate an, die im Körper schneller zu verwertbarem Eisen umgewandelt werden können als die meisten Eisenpräparate, die Ihnen Ihr Arzt verschreibt.

Eisenpräparate wie "Kräuterblut" von Salus oder "Eisen-Vital" von Hübner sorgen für eine verlässliche und sofortige Deckung des Eisenbedarfs bei Eisenmangel in jeder Zielgruppe.