

Pressemitteilung

Bruckmühl, 25.07.2023

Brauchen Sportler:innen mehr Eisen?

Endlich ist der Sommer da. Und mit ihm auch motivierte Sportler:innen an der frischen Luft. Bei den aktuell hitzigen Temperaturen dürften wir da noch ein wenig mehr schwitzen als gewöhnlich. Doch über den Schweiß verlieren wir Mineralstoffe, die unser Körper dringend braucht und nicht eigenständig produzieren kann. Darunter auch Eisen. Wer (Ausdauer-) Sport betreibt, sollte daher ganz besonders auf seine Eisenversorgung achten. Und bei Bedarf mit Floradix mit Eisen ergänzen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat sich in einem Positionspapier zum Thema „Mineralstoffe und Vitamine im Sport“¹ genauer mit der Mineralstoffversorgung von Sportler:innen auseinandergesetzt. Das Ergebnis: Auf Eisen, Calcium, Natrium und Vitamin D sollten Sportler:innen - gerade bei Ausdauerbelastung oder Gewichtsabnahme - besonders achten. Denn bei einer einstündigen Sporteinheit verliert unser Körper z.B. bis zu 1,8 Liter Schweiß, und damit gleichzeitig im Schnitt 0,56 mg Eisen pro Liter. Dieser Verlust, insbesondere in Kombination mit einer eisenarmen Ernährung, kann auf Dauer einen Eisenmangel begünstigen. Es wird geschätzt, dass Athlet:innen 70 Prozent mehr Eisen als Menschen brauchen, die keinen Sport treiben.

Unser Körper ist ein hochkomplexer Organismus, entsprechend hängt auch die Eisenversorgung natürlich von vielen Faktoren ab. Wie intensiv trainiere ich? Wie viel schwitze ich? Verliere ich vielleicht noch über die Menstruation oder über z.B. Blutspenden Eisen? Was esse ich? Gerade das Thema Ernährung spielt im Sport eine große Rolle. Esse ich zu wenig (um abzunehmen) oder zu einseitig (Bsp. Veganer:innen) und verbrauche gleichzeitig zu viel, entsteht eine Differenz, die es zu schließen gilt. Bei einem erhöhten Bedarf kann das Arzneimittel Floradix mit Eisen Abhilfe schaffen. Das flüssige Tonikum liefert gut verfügbares Eisen und beugt so einem Eisenmangel vor. Durch das enthaltene Vitamin C wird das Eisen besser aufgenommen. Zusätzlich sorgen die natürlichen Kräuterauszüge für einen angenehmen Geschmack und unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit.

Eisenmangel - ein verbreitetes Phänomen

Doch Eisenmangel kennen nicht nur Sportler:innen. Europaweit sind 5 - 10 Prozent der Bevölkerung betroffen, unter den Frauen im gebärfähigen Alter sind es sogar 20 Prozent². Die DGE empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Eisenzufuhr von 10 - 15 mg, abhängig vom Alter und Geschlecht. Den höheren Bedarf haben im Normalfall die Frauen. Sie

verlieren regelmäßig Eisen über die monatliche Menstruation. Bei Schwangeren und Stillenden sind die empfohlenen Eisenmengen entsprechend höher, 30 bzw. 20 mg.³

1 <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/mineralstoffe-und-vitamine-im-sport/>.
Zuletzt abgerufen am 19.07.2023.

2 <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@@guideline/html/index.html>.
Zuletzt abgerufen am 19.07.2023.

3 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>. Zuletzt abgerufen am 17.07.2023.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Produktinformation



Floradix mit Eisen Lösung zum Einnehmen

- Bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel
- Pflanzliches Spezial-Tonikum mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern
- Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat

Inhalt: 250 ml		500 ml		700 ml
UVP: 11,69 €		19,49 €		25,99 €
PZN: 00361784		00361790		00382102

Erhältlich in der Apotheke und im Reformhaus.

Pflichttext

Floradix mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.