

## Pressemitteilung

Bruckmühl, 12.10.2023

### **Power und Wohlbefinden in jedem Alter Optimal mit Eisen versorgt? Warum dies nicht immer der Fall ist**

**Schon von Kindesbeinen an brauchen wir alle Eisen, denn es trägt zur Versorgung unserer Zellen mit Sauerstoff bei und hilft uns, energiegeladen unseren Alltag zu meistern. Darum lohnt es sich, in jedem Alter auf eine gute Eisenversorgung zu achten.**

In Europa leben 20 Prozent aller Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter mit Eisenmangel.<sup>1</sup> Zum einen verlieren sie während jeder Menstruation aufgrund der Blutung Eisen, zum anderen durchleben viele Frauen Phasen, in denen es schwieriger wird, sich ausreichend mit Eisen zu versorgen: während Schwangerschaften und Stillzeiten, aber auch, wenn viel (Ausdauer-)Sport betrieben wird oder bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung. Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere wissen inzwischen oft gut über die Bedeutung einer optimalen Eisenversorgung Bescheid, schließlich geht es um die Gesundheit ihres Kindes. In anderen Lebensphasen nehmen viele das Thema Eisen weniger ernst. Dabei bringt es lebenslang Vorteile, wenn die eigenen Eisenspeicher gut gefüllt sind.

#### **Was Eisen mit Energie und Wohlbefinden zu tun hat**

Eisen benötigt der Körper für seinen Sauerstofftransport ebenso wie für die Zellteilung sowie die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin. Und Eisen schenkt Power: Es trägt gleichermaßen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Weil der Körper Eisen nicht bilden kann, muss es täglich über die Nahrung zugeführt werden. Während der Bedarf bei Männern bei 10 mg pro Tag liegt, brauchen Mädchen und Frauen, solange sie ihre Monatsblutungen haben, 15 mg täglich - Schwangere mit 30 mg sogar das Doppelte.<sup>2</sup> Gute Eisenlieferanten sind rotes Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, wobei der Körper das zweiwertige Häm-Eisen aus tierischen Quellen besser verwerten kann als das dreiwertige aus pflanzlicher Kost. Das ist mit dafür verantwortlich, dass Vegetarierinnen und Veganerinnen ein erhöhtes Risiko für einen Eisenmangel tragen.

#### **Wer noch an seine Eisenversorgung denken sollte**

Grundsätzlich ist jede größere Veränderung im Leben es wert, die eigene Eisenversorgung zu hinterfragen. Beispielsweise neigen junge Mädchen, die gerade ihre Regel bekommen haben, ebenso zur Unterversorgung mit Eisen wie Frauen, aber auch Männer, die plötzlich beginnen, intensiv Ausdauersport zu betreiben. Einen erhöhten Eisenverbrauch haben außerdem Personen, die regelmäßig Blut spenden. Im Zweifel bietet ein Bluttest in der Arztpraxis Gewissheit.

Nach der Diagnose einer chronischen entzündlichen Erkrankung (z. B. Colitis ulcerosa oder rheumatoide Arthritis) sollte die Eisenversorgung - in Absprache mit den behandelnden Ärzt:innen - ebenfalls überprüft und gegebenenfalls angepasst werden. Ebenso bei der dauerhaften Einnahme bestimmter Medikamente, die die Eisenverwertung hemmen, wie zum Beispiel Magensäureblockern.<sup>3</sup>

Eisenmangel kann auch entstehen, wenn sich das Essverhalten ändert, wie es bei vielen Menschen im Laufe des Lebens passiert - sei es, weil sie eine kalorienreduzierte Diät einhalten, sei es, weil sie in turbulenten Zeiten vor allem auswärts essen. Bei vielen Senior:innen schwindet im hohen Alter der Appetit auch ganz von allein - so nehmen sie zu wenig Nährstoffe und auch zu wenig Eisen zu sich.

### **Eisenpräparate einnehmen - worauf es ankommt**

Bei einem drohenden Eisenmangel kann mit Eisenpräparaten gegensteuert werden, und die Auswahl an Produkten ist groß. Neben Tabletten, Kapseln und Pulver gibt es auch flüssige Produkte, zum Beispiel das bewährte Floradix mit Eisen. Die Wirksamkeit von Floradix mit Eisen konnte in einer Studie belegt werden.

Das in Floradix mit Eisen enthaltene Eisen hat durch seine zweiwertige Form eine besonders gute Bioverfügbarkeit und kann vom Körper folglich gut aufgenommen werden. Das Tonikum enthält außerdem Vitamin C, das die Eisen-Aufnahme fördert, sowie natürliche Kräuterauszüge zur Unterstützung der Magen-Darm-Verträglichkeit. Floradix mit Eisen ist alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe sowie laktose- und glutenfrei. Es ist leicht einzunehmen und angenehm im Geschmack. Die Dosierung beträgt 3x tgl. 15ml oder 2x tgl. 22,5 ml, was 36,8 mg verwertbarem Eisen pro Tag entspricht.

### **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.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.floradix.de](http://www.floradix.de)

### Quellen:

<sup>1</sup> McLean E et al. Public Health Nutr 12:444-454, 2009

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte Eisen (abgerufen 06.09.2023)

<sup>3</sup> Hamano H et al. Toxicol Lett. 2020;318:86-91

<sup>4</sup> Hanusch CA et al.: gyne 2017

### Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen 250 ml  
UVP: 11,69 €

### Pflichtangaben:

#### 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.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · [info@floradix.de](mailto:info@floradix.de)