

Pressemitteilung

Bruckmühl, 02.02.2023

Frauengesundheit im Fokus Warum Eisen so wichtig ist

Neben anderen Themen lohnt es sich, am Weltfrauentag, den 8. März, auch einen Blick auf die Versorgungslage von Frauen mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen zu legen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Eisen, denn viele Frauen haben hier ein Defizit - mit teils nicht unerheblichen Folgen.

Das Spurenelement braucht es für den Sauerstofftransport im Körper, die Blutbildung und damit wichtige Enzyme ihre Funktionen erfüllen können. „Ist der Eisenspeicher über einen längeren Zeitraum leer und steht nicht mehr genügend Eisen für den Körper zur Verfügung, kommt es zu einer Störung im blutbildenden System mit allen Folgen, die dazu gehören“, erläutert Prof. Dr. Manfred Schubert-Zsilavecz, Professor für Pharmazeutische Chemie an der Universität Frankfurt. Der wissenschaftliche Leiter des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker (ZL) informiert: „Typische Symptome sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit und verringerte Leistungsfähigkeit bis hin zu gestörten immunologischen Prozessen“.

Die Prävalenz des Eisenmangels liegt europaweit bei 5 bis 10 Prozent, unter den Frauen im gebärfähigen Alter sogar bei 20 Prozent¹. Das ist besonders bedenklich, weil eine Eisenmangelanämie in der Schwangerschaft das Frühgeburtsrisiko steigert². Außerdem kann die kognitive Entwicklung von Kindern Schaden nehmen, wenn sie in den Monaten vor oder nach der Geburt unzureichend mit Eisen versorgt werden².

Wieviel Eisen brauche ich?

Die Regelblutungen, Schwangerschaften und Stillzeiten sind dafür verantwortlich, dass Frauen über Jahrzehnte hinweg mehr Eisen verlieren als Männer. Mädchen und Frauen müssen darum täglich 50 Prozent mehr Eisen aufnehmen, um hinreichend versorgt zu sein - 15 mg am Tag. Schwangerschaft und Stillzeit erhöhen den Bedarf weiter: Schwangere brauchen 30 mg Eisen am Tag, Stillende noch 20 mg³.

Bewährte natürliche Eisenquellen sind rotes Fleisch, Innereien und Fisch, ferner auch Ölsaaten und Hülsenfrüchte. „Dabei ist gerade Fleisch als Quelle für Eisen besonders günstig, da es das zweiwertige Häm-Eisen enthält, das vom Körper besonders gut aufgenommen wird“, informiert Schubert-Zsilavecz. Das dreiwertige Eisen aus pflanzlicher Kost wird hingegen weniger gut verwertet.

Eisen - das richtige Produkt finden

Um sich optimal mit Eisen zu versorgen, nehmen viele Frauen phasenweise oder dauerhaft

freiverkäufliche Produkte mit Eisen ein. „Neben der richtigen Dosierung ist auch entscheidend, in welcher Form man das Substitutionspräparat zuführt“, gibt Schubert-Zsilavec zu bedenken. „Geeignet sind Produkte, die gut handhabbar und gut dosierbar sind. Aufgrund der individuellen Dosierbarkeit sind flüssige Produkte besonders geeignet. Außerdem sollte es sich um ein stabiles Eisen(II)-Produkt handeln, da nur zweiwertiges Eisen im Körper dorthin gelangt, wo es auch gebraucht wird.“

Ein solches Produkt ist das bewährte Floradix® mit Eisen. Das darin enthaltene Eisen hat durch seine zweiwertige Form eine besonders gute Bioverfügbarkeit und kann vom Körper folglich sehr gut aufgenommen werden. Das Tonikum enthält außerdem Vitamin C, das die Eisenaufnahme 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.

Quellen:

¹ DGHO et al. (Hg.): Onkopedia Leitlinien. Eisenmangel und Eisenmangelanämie, Stand: Juli 2022. <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@@guideline/html/index.html>

² <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/eisenmangel-verursacht-fruehgeburten/>

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg.), 2000:
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/?L=0>

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen 250 ml

UVP: 11,39 €

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