

# Das **Floradix**<sup>®</sup> Programm



**Natürlich EisenFit**

Meine Quelle für mehr Schwung

# Liebe **Leserinnen** und **Leser,**

wer wünscht sich nicht, mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen und den Herausforderungen des Alltags energiege- laden gegenüberzutreten? Doch die Realität sieht häufig anders aus: Man ist schlapp statt voll Elan und Schwung. Häufig sind die Ursachen für dieses erschöpfende Energie- defizit in unserer modernen Lebensweise zu finden.

So ist z. B. die klassische Kombination von sitzender Tätig- keit in geschlossenen Büroräumen und unausgewogener Ernährung ein wahrer Energieräuber. Im Umkehrschluss ergibt sich hieraus jedoch die große Chance, den Wunsch nach mehr Schwung im Alltag Wirklichkeit werden zu lassen. Und so haben wir von Salus das **Floradix® Programm „Natürlich EisenFit“** erarbeitet – als Quelle für mehr Schwung in allen Lebenslagen.

Lesen Sie weiter und machen Sie mit: Es lohnt sich.

Herzlichst

**Dr. Hagen Albert**

Leiter Wissenschaft SALUS Haus

**SALUS Haus GmbH & Co. KG**

Bahnhofstraße 24 · 83052 Bruckmühl

info@floradix.de

## Mehr **Schwung**

Der Stress im Beruf, die Mehrfachbelastung durch Haushalt und Kinder, die unausgewogene Ernährung: Wer sich müde, schlapp und erschöpft fühlt, schiebt seinen Mangel an Schwung schnell auf den persönlichen Alltag – und setzt als Ausgleich nicht selten auf intensives Ausdauertraining. Dabei wird häufig übersehen, dass all diese Faktoren an den Eisenreserven zehren. Doch gerade dieses wertvolle Spurenelement spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, geistig und körperlich leistungsfähig zu sein. Um sein Energielevel aufrecht- zuerhalten, braucht der Körper eine gute Eisenversorgung – neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßigen Bewegungseinheiten im Freien.

Das Floradix® Programm basiert daher auf drei natürlichen Säulen: **EisenFit**, **FoodFit** und **NatureFit**. Diese Programm- Bausteine lassen sich auf die individuellen Bedürfnisse ab- stimmen und setzen gleichzeitig gezielte Impulse, die helfen, in Schwung zu kommen und zu bleiben.



# EisenFit

Eisen ist der Fitmacher unter den Spurenelementen – und lebenswichtig. Denn ganz gleich, ob Wachstum, Sauerstofftransport oder Energiegewinnung: Eisen ist an fast allen wichtigen Körperfunktionen mitbeteiligt. Wie gut oder schlecht der persönliche Eisenstatus ist, lässt sich mit einem Bluttest beim Arzt bestimmen. Der Hämoglobin-Wert (Hb-Wert) gibt Aufschluss darüber, wie viel Eisen aktuell im Blut enthalten ist, während der Ferritin-Wert die Füllung der Eisenspeicher anzeigt. Ein niedriger Ferritin-Wert gilt als verlässlicher Indikator für einen Eisenmangel.

Referenzwerte	Frauen	Männer
<b>Hämoglobin</b> (g/dl)	12–16	13–18
<b>Ferritin</b> (µg/l)	23–110 (20–50 Jahre)	35–217 (20–50 Jahre)

## Wichtige Fakten zum Eisen

### 1. Wie entsteht ein Mangel?

Wir verlieren täglich Eisen, z. B. beim Schwitzen, mit dem Urin oder Blut sowie durch den Hautabrieb. Eine ausgewogene Mischkost, bei der auch tierische Produkte auf dem Speiseplan stehen, kann den Verlust in der Regel ausgleichen. Eisen aus pflanzlichen Quellen hingegen ist weniger gut verwertbar.

### 2. Woran erkennt man ein Defizit?

- Erschöpfungszustände
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Schlafprobleme
- Schwache Abwehrkräfte
- Rissige Mundwinkel, Haarausfall, Rillen auf den Fingernägeln



### 3. Wer ist häufig betroffen?

**Frauen** haben aufgrund der monatlichen Regelblutung oft einen erhöhten Eisenbedarf.



**Frauen mit Kinderwunsch** sollten bereits vor der Schwangerschaft auf ihre Eisenreserven achten. Folsäure ist in dieser Zeit – ebenso wie in der Schwangerschaft – wichtig, da sie zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft beiträgt.



Bei **Schwangeren** steigt der Bedarf an Eisen stark an. Das Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport zwischen der Mutter und dem Fötus sowie für die Gehirnentwicklung des Ungeborenen. Auch zur ausreichenden Versorgung des Säuglings und für die Regeneration des Körpers nach der Geburt brauchen **Stillende** mehr Eisen.



**Ältere Menschen** entwickeln aufgrund des nachlassenden Stoffwechsels und Appetits häufiger einen Eisenmangel. \*



**Kinder** benötigen in den Wachstumsphasen mehr Eisen für die Zell- und Blutbildung. Häufige Infekte und Konzentrationsstörungen können auf einen erhöhten Eisenbedarf hinweisen.

**Ausdauersportler** kommen schnell an das Limit ihrer Eisenreserven. In der Sportmedizin ist Eisenmangel das am häufigsten diagnostizierte Nährstoffdefizit.



**Vegetarier und Veganer** haben einen erhöhten Bedarf, da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln vom Körper nicht optimal verwertet werden kann. Darüber hinaus leiden Veganer häufig unter einem Mangel an Vitamin B<sub>12</sub>, da dieses ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt.

\*) Pflichtangaben siehe Seite 18

## 4. Flüssig oder fest?

Flüssige Präparate bringen das aufgelöste Eisen vergleichsweise schnell und verlustfrei in den Darm und sind angenehm einzunehmen, insbesondere bei Schluckbeschwerden. Außerdem benötigen die flüssigen Produkte von Salus keine synthetischen Hilfsstoffe. Tabletten, Kapseln oder Dragees sind wiederum praktisch im Arbeitsalltag oder auf Reisen.



### Wirksame Eisenmenge und verträgliche Dosierung

Die Tagesdosis vom Arzneimittel Floradix® mit Eisen beträgt 36,8 mg Eisen verteilt auf 3-mal täglich 15 ml oder 2-mal täglich 22,5 ml. Mit dieser wirksamen und regelmäßig über den Tag verteilte Eisenzufuhr lässt sich auch ein vorübergehend erhöhter Eisenbedarf, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft gut und verträglich decken.

### Verträglichkeit optimieren!

Darüber hinaus hilft die gleichmäßig über den Tag verteilte und niedrig dosierte Eiseneinnahme, Verträglichkeitsproblemen wie Magendruck, Völlegefühl und Verstopfung vorzubeugen. Kräuterauszüge unterstützen zusätzlich die gute Verträglichkeit.

## FoodFit

Die beste Basis für ein gesundes Energielevel bildet eine **gute Nährstoffversorgung** und damit ein ausgewogener Speiseplan. Dabei spielt auch Fleisch im Hinblick auf die Eisenversorgung eine wichtige Rolle, da unser Körper das in tierischen Produkten enthaltene zweiwertige Eisen ( $\text{Fe}^{2+}$ ) besonders gut verwerten kann.

Pflanzliche Eisenlieferanten sind Nüsse und Kerne, Hirse und Haferflocken sowie weiße Bohnen oder Aprikosen. Allerdings muss unser Körper das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthaltene dreiwertige Eisen ( $\text{Fe}^{3+}$ ) zunächst in die verwertbare Form umwandeln – und dabei geht viel davon verloren, weil es mit bestimmten Nahrungsbestandteilen unlösliche Komplexe bildet.



## Optimierung der Eisenaufnahme durch pflanzliche Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel	Eisengehalt [mg in 100 g]	Phytate*	Tannine*	β-Carotin	Fructose	Vitamin C [mg in 100 g]	Sonstige Stoffe**
Walnuss	2,5					2,6	
Weizenkleie	16					0	
Reis ungeschält	3,2					0	
Sesam	10					0	
Spaghetti	3					0	
Leinsamen	8,2					0	
(Mung)-Bohne	6,3					15	
Linsen	8					7	
Knäckebrot	4,7					0	
Champignon	1,2					4,9	
Rhabarber	0,4					10	
Erbsen	1,6					25	
Spinat	3,4					51	
Knoblauch	1,4					14	
Rote Bete	0,9					10	
Hagebutte	0,5					1250	
Trauben	0,4					4,2	
Erdbeere	0,6					57	
Birne	0,2					4,6	
Sauerkraut	0,6					20	
Brombeere	0,9					17	
Schwarze Johannisbeere	1,3					177	
Banane	0,4					11	
Brokkoli	0,8					94	
Karotten	0,4					7	
Lauch	0,8					24	
Tomate	0,3					19	
Kirsche	0,6					12	
Aprikose	0,7					9,4	
Orangen	0,2					45	

Erklärung für Tabellen:

Besser					Schlechter



Im Sinne des **FoodFit-Gedankens** sollte eine günstige Zusammenstellung des Speiseplans zur Optimierung der Eisenaufnahme beitragen. So schützen Carotin und Vitamin A, ebenso wie Fructose und das zweiwertige Eisen vor der Ausbildung schwer verwertbarer Komplexe. Ein wahrer Eisenoptimierer ist Vitamin C, denn Ascorbinsäure erhöht die Eisenaufnahme im Darm um ein Vielfaches. Auch andere natürliche Säuren wirken sich günstig auf die Eisenverwertung aus.

\* Tannine sind pflanzliche Gerbstoffe, die Wein und Tee den herben Geschmack verleihen. Phytate sind vor allem in Hülsenfrüchten und Getreiden enthalten und sorgen für die Einlagerung von Phosphaten und Mineralstoffen.

\*\* Sonstige Stoffe wie z. B. die Eisenaufnahme fördernde Fruchtsäuren, Allicin (in Knoblauch) und die Eiseneinnahme hemmende Stoffe wie Oxalate.

# 7 Tipps zur Eisen-Einnahme

## 1. Auf das richtige Eisen achten

Zweiwertiges Eisen kann relativ gut über die Darmschleimhaut aufgenommen werden, dreiwertiges Eisen, z. B. aus Pflanzen, ist deutlich schlechter bioverfügbar.

Art	Eisengehalt (mg in 100 g)	Bio-verfügbarkeit
Leber	6,0–14,0	hoch
Rindfleisch	2,0–4,3	hoch
Geflügel	1,5–2,5	hoch
Schweinefleisch	1,0–1,5	hoch
Fisch	0,5–1,0	hoch
grünes Blattgemüse	0,4–18,0	niedrig
Hülsenfrüchte	1,9–14,0	niedrig
Vollkornmehl	4,0	niedrig
Weizenmehl	1,5	niedrig
Ei	2,0–3,0	niedrig
Kartoffeln und Wurzelpflanzen	0,3–2,0	niedrig
getrocknete Früchte	0,6–2,0	niedrig
Kuhmilch	0,1–0,4	niedrig

## 2. Perfekter Begleiter: Vitamin C

Durch die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C, etwa in Form von Fruchtsäften oder auch Sauerkraut, lässt sich die Eisenaufnahme im Darm unterstützen. Vitamin C ist in allen flüssigen Floradix® Produkten enthalten.



## 3. Der ideale Zeitpunkt

Der Körper kann ein Eisenpräparat am besten verwerten, wenn man es ungefähr 30 Minuten vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit einnimmt.

## 4. Gekonnt genießen

Da Kaffee, Schwarz- und Grüntee Eisen binden können, sollte man diese Getränke mit Abstand zur Eisenaufnahme genießen. Ebenfalls ungünstig sind Cola und Milch (Produkte).

## 5. Bei Medikamenten beraten lassen

Auch einige Medikamente und Eisen können sich bei gleichzeitiger Einnahme in ihrer Wirkung beeinträchtigen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

## 6. Kurmäßige Einnahme

Reicht das über die Nahrung zugeführte Eisen allein nicht aus, empfiehlt es sich, für zwei bis drei Monate unter heilkundiger Anleitung ein Eisenpräparat einzunehmen.

## 7. Quelle für mehr Schwung

Sind die Eisenspeicher wieder gut gefüllt, lösen sich auch durch Eisenmangel verursachte Symptome wie z. B. Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Konzentrationsprobleme.

## NatureFit

Sind Ihre Eisenspeicher gut gefüllt? Dann ist das die beste Voraussetzung für einen schwungvollen Start in ein aktives Leben! Und regelmäßige Bewegung bei Tageslicht in der Natur ist ein wahrer Jungbrunnen für **Körper und Geist**: Sie kann die psychische Leistungsfähigkeit verbessern, die Abwehrkräfte stärken und den Schlaf-Wach-Rhythmus ins Gleichgewicht bringen. Auch der Stoffwechsel wird angeregt und Stresshormone können besser abgebaut werden. Wer seinem Körper mehrmals pro Woche ein moderates Ausdauertraining gönnt, kräftigt außerdem die Herzmuskulatur, sodass das Herz effizienter arbeiten kann und in den Pausen zwischen zwei Schlägen besser durchblutet wird. Die Ausschüttung von „**Glückshormonen**“ (z. B. Endorphine, Dopamin) unter andauernder körperlicher Anstrengung gibt außerdem auch der Stimmung neuen Schwung.

**Tipp: Ideale Aktivitäten, bei denen sich auf natürliche Art und Weise nebenbei Licht und Luft tanken lassen, sind z. B. Fahrradfahren, Nordic Walking oder flotte Spaziergänge.**

## Bewegung braucht Eisen

Eisen ist der Fitmacher unter den Spurenelementen und für sportlich Aktive besonders wichtig.

### Darum brauchen Sportler mehr:

- Eisen ist im Körper u. a. für den Sauerstofftransport mitverantwortlich.
- Bei intensiven Ausdauersportarten wie Triathlon oder Radrennen werden durch die vorübergehende Überlastung der roten Blutkörperchen Mikroblutungen ausgelöst, durch die dem Körper wertvolles Eisen verloren geht.
- Beim Sport in großen Höhen, z. B. beim Skifahren, versucht der Körper, durch eine gesteigerte Produktion von roten Blutkörperchen seinen Sauerstoffbedarf zu decken – und dazu wird Eisen benötigt.
- Turner, Tänzer oder Sportler in Leichtgewichtsklassen ernähren sich zugunsten eines geringen Körpergewichts kalorienarm, wodurch es zu einer Unterversorgung mit Eisen kommen kann.

**Tipp: Wer viel Sport treibt, sollte auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten.**



# Kräuter- Lexikon

Mutter Natur hält wahre Schätze für unser Wohlbefinden bereit. So können etliche Kräuter Magen-Darm-Beschwerden entgegenwirken, die als Nebenwirkungen herkömmlicher Eisentabletten bekannt sind. An **Vitamin C** reiche Früchte unterstützen nicht nur die Abwehrkräfte, sondern können auch die Eisenaufnahme des Körpers optimieren.

## Bitterer Fenchel

### *(Foeniculi amari fructus)*

Fenchel gehört zu den Doldengewächsen.

Seine gelben Blüten sind in Strahlen angeordnet.

Die Wirkung des Fenchels bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl ist bereits seit dem Mittelalter bekannt.



## Hibiscusblüten

### *(Hibisci sabdariffae flos)*

Hibiscus zählt zu den Malvengewächsen. Verarbeitet werden die charakteristischen Blüten. In der traditionellen Pflanzenheilkunde werden diese seit Langem u. a. bei Magenkatarrhen angewendet.



## Schafgarbenkraut

### *(Millefolii herba)*

Die Schafgarbe zählt zu den Korbblütlern.

Bereits seit der Antike wird das weiß blühende Kraut bei Magen-Darm-Problemen und zur Wundheilung eingesetzt – Achilles soll damit die Wunden griechischer Krieger geheilt haben.



## Spitzwegerich

### *(Plantago lanceolata)*

Der Spitzwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse. Er wurde schon bei den Assyrern heilkundlich genutzt, ebenso wie später durch Hildegard von Bingen. Die schmalen Blätter enthalten reizlindernde Schleimstoffe.



## Hagebutte

### *(Rosa canina)*

Die Hagebutte zählt zu den Rosengewächsen und wird auch als Wild- oder Heckenrose bezeichnet. Die bekannten roten Früchte enthalten verschiedene Mineralstoffe sowie Fruchtsäuren und sind reich an Vitamin C.



## Acerola

### *(Malpighia glabra/punicifolia)*

Die Acerolapflanze gehört zur Familie der Malpighiengewächse. Die leuchtend roten, annähernd kugelige Früchte sind mit rund 1.700 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Fruchtfleisch echte Vitamin C-Bomben.



## Sanddorn

### *(Hippophae rhamnoides)*

Der zur Familie der Ölweidengewächse gehörige Sanddorn ist ein Dornenbusch, der kleine orangene Beeren entwickelt. Aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehalts wird der Sanddorn als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet.



# Natürlich **Floradix®**. Meine **Eisenquelle**.

Mit Floradix® bietet Salus ein umfangreiches, gut verträgliches Sortiment für die natürliche Versorgung mit dem lebenswichtigen Element Eisen. Menschen mit einem erhöhten Eisenbedarf wie Schwangere, Veganer, Kinder, Senioren und Sportler finden so auf ihre **individuellen Bedürfnisse** abgestimmte Produkte, die den neuesten Anforderungen der Wissenschaft entsprechen.



\* Insight Health 2019

## **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.

## **Floradix® mit Eisen**

### **Bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel**

- Empfohlen und bewährt seit vielen Jahren
- Optimale Eisenaufnahme durch Fe<sup>2+</sup> Eisen in gelöster Form
- Natürliche Kräuterextrakte unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit
- Als Flüssigkeit leicht einzunehmen, mit fruchtigem Geschmack
- Laktosefrei und glutenfrei
- Dosierung:  
3 x täglich 15 ml oder 2 x täglich 22,5 ml



## Floradix® Sport Eisen

Zur Versorgung  
mit wichtigen Nährstoffen  
bei sportlicher Belastung

- Mit Eisen zur Unterstützung der Sauerstoffversorgung und Blutbildung
- Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und die Eiweißsynthese
- Mit L-Carnitin, Zink und Vitamin D<sub>3</sub>
- Alkoholfrei und ohne Konservierungsstoffe
- Dosierung: 1 x täglich 20 ml



## Floradix® Eisen plus B<sub>12</sub> vegan

Zur Versorgung mit Eisen und  
Vitamin B<sub>12</sub> auch bei veganer Ernährung

- Optimale Eisenaufnahme durch Eisen(II)-gluconat
- Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> als physiologisch aktives Methylcobalamin
- Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei
- Mit natürlichen Kräuterextrakten für eine gute Verträglichkeit
- Alkoholfrei und ohne Konservierungsstoffe
- Dosierung: 1 x täglich 15 ml bzw. 1–2 Kapseln



## Floradix® Eisen Folsäure Dragees

Für Energie und Wohlbefinden  
bei erhöhtem Eisenbedarf

- Versorgung mit Eisen, Folsäure und B-Vitaminen zur Unterstützung eines gesunden Energiestoffwechsels
- Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei
- Folsäure unterstützt die normale psychische Leistung
- Dosierung: 2 x täglich 1 Dragee

Weitere Angaben für Nahrungsergänzungsmittel

### Floradix® Eisen plus B<sub>12</sub> vegan

Verzehrempfehlung: 1-mal 15 ml bzw. 1–2 Kapseln täglich. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

### Floradix® Sport Eisen

Verzehrempfehlung: 1-mal täglich 20 ml. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

### Floradix® Eisen Folsäure Dragees

Verzehrempfehlung: 2-mal täglich ein Dragee. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

## Floradix® Eisen für Kinder

Bei erhöhtem Eisenbedarf  
während des Wachstums

- Mit Eisen für die normale kognitive Entwicklung, u. a. von Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Sprachkompetenz
- Optimierte Eisen-Aufnahme durch natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche
- Ohne Konservierungsstoffe, alkoholfrei, glutenfrei
- Leckerer Geschmack durch natürliches Himbeersaftkonzentrat
- Dosierung: 1 x täglich, ab 4 Jahren



## Floradix® Eisen plus B-Vitamine

Für Frauen und Mädchen  
bei erhöhtem Eisenbedarf



- Zur Versorgung mit Eisen, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> für ein normales Immunsystem
- Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei
- Laktosefrei und glutenfrei
- Bei separater Folsäure-Einnahme empfohlen
- Dosierung: 1–2 x täglich eine Kapsel

### Weitere Angaben für Nahrungsergänzungsmittel

#### Floradix® Eisen für Kinder

Verzehrempfehlung: 1-mal täglich: Kinder 4–6 Jahre 10 ml, Jungen 7–9 Jahre 15 ml, Mädchen 7–9 Jahre 15 ml, Jungen 10–13 Jahre 17,5 ml, Mädchen 10–13 Jahre 20 ml. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

#### Floradix® Eisen plus B-Vitamine Kapseln

Verzehrempfehlung: 1 bis 2 Kapsel(n) pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# Selbsttest

## Eisenversorgung

Ausreichend Eisen aus der Ernährung und prallvolle Speicher im Körper? Oder Lebensumstände, die die wichtigen Eisenreserven aufzehren? Wenn Sie wissen wollen, wie es um Ihre persönliche **Eisenbilanz** bestellt ist, machen Sie den Test.

1. Frieren Sie leicht?
2. Sind Sie oft schlapp und erschöpft?
3. Können Sie sich schlecht konzentrieren und Dinge schlecht merken?
4. Leiden Sie unter brüchigen Haaren oder Nägeln?
5. Fehlt es Ihnen an körperlicher Ausdauer?
6. Haben Sie nachts Gefühlsstörungen in den Beinen?
7. Sind Ihre Haut und Schleimhäute sehr blass?
8. Leiden Sie oft unter Atemnot oder Herzklopfen?
9. Treiben Sie viel Sport?
10. Essen Sie selten oder kein Fleisch?
11. Sind Sie häufig erkältet?
12. Haben Sie häufig Magen-Darm-Beschwerden?
13. Fühlen Sie sich unruhiger, weniger belastbar oder reizbarer als früher?
14. Ist Ihre Stimmung gedrückt, fühlen Sie sich antriebs- und lustlos?
15. Schlafen Sie schlecht, sind Sie tagsüber oft müde?

**Wenn Sie weiblich sind, beantworten Sie zusätzlich diese Fragen:**

16. Sind Sie schwanger oder haben Sie gerade entbunden?
17. Ist Ihr Zyklus sehr kurz (unter 21 Tage) oder Ihre Regelblutung sehr stark oder lang (über 4 Tage)?
18. Versuchen Sie, schwanger zu werden, aber es klappt nicht?

### Auswertung

**bis zu 3 x Ja:** Mit großer Wahrscheinlichkeit ist Ihr Körper gut mit Eisen versorgt. Bedenken Sie aber, dass Veränderungen in Ihrem Leben den Bedarf erhöhen können. Tipps für eine weiterhin eisenreiche Ernährung finden Sie auf den FoodFit-Seiten 9–11.

**4-7 x Ja:** Es kann sein, dass Ihre Eisenversorgung nicht ausreicht und Ihre Eisenspeicher sich langsam leeren. Achten Sie auf eine eisenreiche Ernährung (siehe Seiten 9–11). Ratsam ist auch ein Besuch beim Arzt zur Bestimmung Ihres Eisenstatus.

**über 8 x Ja:** Es ist möglich, dass Sie an einem Eisenmangel, evtl. sogar an einer Anämie leiden. Sie sollten unbedingt Ihre Eisenwerte überprüfen lassen. Achten Sie außerdem auf ausreichende Eisenzufuhr durch Ernährung und gegebenenfalls Nahrungsergänzung.