

EISEN

Eisen ist das bekannteste Spurenelement. Es gehört zu den essentiellen Spurenelementen, denn es ist für den Transport von Sauerstoff aus der Lunge bis in jede unserer Körperzellen verantwortlich. Wenn unser Körper gut mit Eisen versorgt ist, haben wir mehr Energie, sind fitter, unser Immunsystem kann gut arbeiten und die Konzentrationsleistung wird begünstigt.

Dafür benötigt unser Körper Eisen:

- Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- Eisen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Eisen hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 8 bis 15 mg/Tag, Frauen: 10 bis 15 mg /Tag, Männer: 10 bis 12 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Eisen gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Bei veganer Ernährung
Nach Blutverlust
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen.
Körperlich aktive Menschen
Frauen

Vorkommen:

z. B. in Leber, Muskelfleisch, Spirulina, Eiern, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

EisenSpirulina

SPIRU® Eisen 100 % pflanzlich

BioSpirulina

SPIRU® Vital Plus

BioChlorella

BioSpirulina & BioChlorella 2 in 1

