

Eisen



Vorkommen

Fleisch, Kohl, Nüsse, Eigelb, Leber, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzel, Austern, Linsen, weiße Bohnen

Wirksamkeit

Blutbildung, Sauerstoffversorgung im Blut, Bildung von Hämoglobin, Leistungsfähigkeit, Haut, Haare

Mangel

Wachstumsstörungen, Muskelschwäche, Blässe, Anämie, Müdigkeit, Entzündungen, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen

Überdosierung

Magen-Darm-Probleme, Bauchkrämpfe, Schock

erhöhter Bedarf

ältere Menschen, Vegetarier, Schwangere und Stillende, Diäten, Blutspender, bei hohem Kaffee- oder Teekonsum

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

10-15 mg

Bemerkungen

Vitamin C verbessert Eisensorption, Phosphate mindern Resorption, tierisches Eisen wird besser verwertet, bei Therapien auch C und B Vitamine (Synergisten) geben, nicht anwenden bei Eisenspeicherkrankheiten