

Das **Floradix**[®] 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 energie- geladen 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 Pharma GmbH

Ein Unternehmen der Salus-Gruppe
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
Hämoglobin (g/dl)	12–16	13–18
Ferritin ($\mu\text{g/l}$)	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 B₁₂, da dieses ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt.

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.



Weniger ist mehr!

Eine höhere Eisendosis führt nicht automatisch zu einer höheren Eisenaufnahme im Darm. Untersuchungen zeigen, dass eine mehrmals tägliche, niedrig dosierte Eiseneinnahme besonders effektiv ist.

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.

*) Pflichtangaben siehe Seite 18

Die Eisenverwertung unterstützen



In manchen Fällen bringt eine ausreichende Eisenzufuhr allein nicht den gewünschten Erfolg. Dann kann es sinnvoll sein, den Stoffwechsel dahingehend zu beeinflussen, das körperversfügbare Eisen besser zu verwerten, indem z.B. der Transport von Eisen aus der Darmwand ins Blut unterstützt wird. Dazu eignet sich das natürliche Eiweiß Lactoferrin.

Lactoferrin: der Eisenoptimierer

- Für die bessere Verwertung von körperversfügbarem Eisen
- Zur Unterstützung des Eisentransports aus der Darmwand ins Blut

Wann empfiehlt sich Lactoferrin?

- Zum Diätmanagement bei Eisenmangelanämie trotz ausreichender Eisenzufuhr
- Auch zum Diätmanagement bei entzündungsbedingter Eisenmangelanämie anwendbar
- Wenn die konventionelle Eisentherapie nicht anschlägt
- Bei bestehender Eisenunverträglichkeit
- Bei Ablehnung des Eisengeschmacks

Floradix® Lactoferrin 100 mg ist unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden und kann nach Absprache mit der Einnahme eines gut verträglichen Eisenpräparats kombiniert werden.

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 (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 (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.