

## „Für den Mineral-Haushalt“ Eisen Wirkkombination

Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017\* nehmen 85 % der Frauen im Alter von 19–50 Jahren über ihre Ernährung nicht die empfohlene Menge an Eisen zu sich. Der Eisen Saft von ÖKOPHARM® kann dabei helfen, diese Ernährungslücke zu schließen.



Nahrungsergänzungsmittel

### Für die Blutbildung

- **Kapseln:** Eisenbisglycinat weist eine sehr gute Bioverfügbarkeit auf und trägt zur normalen Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin und zusätzlich mit Vitamin B6 und B12 von roten Blutkörperchen bei.
- **Saft:** Eisen trägt zur normalen Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin und zusätzlich mit Vitamin B6 und B12 von roten Blutkörperchen bei.
- Folsäure trägt zur normalen Blutbildung und Vitamin B2 zum Erhalt normaler roter Blutkörperchen bei.
- Vitamin C unterstützt nicht nur bekanntermaßen die normale Funktion des Immunsystems, sondern erhöht auch nachweislich die Eisenaufnahme.
- Kupfer ist am normalen Eisentransport und Vitamin B2 am normalen Eisenstoffwechsel im Körper beteiligt

### Für die Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung

- Eisen, Vitamin B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothersäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei, und Pantothersäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit

### Mit Phyto-Panmol® Vitamin B Komplex

Dieser wird aus hochwertigen Quinoa-Keimlingen gewonnen. Die Keimlinge werden in einem innovativen und patentierten Verfahren verarbeitet und sind dadurch reich an verschiedenen Formen aller lebenswichtigen B-Vitamine.

## Beratungstipps

### Empfohlen für alle...

- die ihren Eisenhaushalt gezielt unterstützen möchten
- Für Menschen, die sich im Alltag häufiger müde und erschöpft fühlen

### Verzehrempfehlung:

**Kapseln:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren mit erhöhtem Bedarf: 1x täglich 1 Kapsel.

**Saft:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren mit erhöhtem Bedarf: 1x täglich ¼ Messbecher (= 15 ml).

Kinder von 6–11 Jahren:

1x täglich ¼ Messbecher (= 5 ml).

Die Einnahme des Saftes auf nüchternen Magen verbessert die Aufnahme von Eisen

# Eisen – Energie und Sauerstoff für Körper und Geist



**Eisen ist ein zentrales Spurenelement für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.** Es wird für die Bildung von Hämoglobin benötigt – jenem roten Blutfarbstoff, der Sauerstoff aus der Lunge zu jeder einzelnen Körperzelle transportiert. Nur wenn dieser Prozess reibungslos funktioniert, bleiben Energie, Leistungsfähigkeit und Konzentration erhalten.

**Ein Mangel an Eisen kann sich durch Müdigkeit, blasse Haut, Konzentrationsschwierigkeiten oder verminderte körperliche Belastbarkeit bemerkbar machen.** Besonders Frauen im gebärfähigen Alter, Sporttreibende oder Menschen mit unausgewogener Ernährung haben häufig einen erhöhten Bedarf. Eine gezielte Eisenversorgung unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei – und sorgt so für mehr Vitalität im Alltag.<sup>1</sup>

## Fakten zu Eisen

- Eisenmangel zählt weltweit zu den häufigsten Nährstoffdefiziten. Laut WHO sind etwa 30% der Weltbevölkerung betroffen, Frauen häufiger als Männer.<sup>2</sup>
- Ein erhöhter Eisenbedarf besteht in bestimmten Lebensphasen. Besonders bei Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangeren, Stillenden, Kindern im Wachstum und Sporttreibenden.<sup>3,4</sup>
- Eisen ist der einzige Mineralstoff, dessen Gleichgewicht ausschließlich über die Aufnahme geregelt wird. Der Körper kann überschüssiges Eisen nicht ausscheiden.<sup>5</sup>

## Vitamin C – der perfekte Partner für Eisen

Vitamin C unterstützt den Körper dabei, Eisen optimal aufzunehmen und zu verwerten. Es wandelt das Spurenelement in eine besser verfügbare Form um und schützt es vor Oxidation. Dadurch gelangt mehr Eisen dorthin, wo es gebraucht wird – in die roten Blutkörperchen, für eine normale Blutbildung und anhaltende Energie im Alltag. Besonders bei pflanzlichen Eisenquellen sorgt Vitamin C dafür, dass der Körper das Spurenelement deutlich besser aufnehmen kann.<sup>6</sup>

\*Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien, Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen.

<sup>1</sup>EFSA NDA Panel (2009). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to iron and the following functions: formation of red blood cells and haemoglobin, oxygen transport, energy metabolism, cognitive function, and reduction of tiredness and fatigue. EFSA Journal, 7(9):1215. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1215>

<sup>2</sup>World Health Organization (WHO). (2023). Anaemia. Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

<sup>3</sup>World Health Organization (WHO) (n.d.). Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510196>

<sup>4</sup>Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2023). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – Eisen. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>

<sup>5</sup>Hurrell, R. F. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. American Journal of Clinical Nutrition, 91 (5, Supplement), 1461S–1467S.

<sup>6</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523018397>

<sup>6</sup>Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. J.). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Eisen. Abgerufen am 29.12.2025, von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/eisen/#c6634>