

Eisen

Eisenmangel führt langfristig zur Blutarmut (= Anämie). Diese äußert sich zunächst harmlos mit Leistungsabfall, brüchigen Nägeln, Verstopfung und Kopfschmerzen. Bei länger dauernder Anämie kann es dann zu gefährlichen Warnsymptomen kommen wie Ohnmachtsanfälle, Atemnot, Herzjagen, Schweißausbrüche, Angstzustände und Übelkeit. Um alle Körperzellen mit genügend Sauerstoff versorgen zu können, produziert unser Stoffwechsel im Knochenmark zwei bis zweieinhalb Millionen rote Blutkörperchen pro Sekunde und reichert diese mit Eisen an. Jedes dieser Blutkörperchen enthält rund 300 Millionen Hämoglobinmoleküle. Für die Produktion des Hämoglobins braucht der Stoffwechsel Eisen. Ein gesunder Mensch entzieht der täglichen Nahrung zwischen 10 und 15% ihres Eisenanteils, ein Mensch der einen Eisenmangel hat, bis zu 20%. Unsere Elektroden haben eine Reinheit von 99,9% (3N).

10 bis 12 mg Eisen sollen dem Körper täglich zugeführt werden. Frauen haben einen wesentlich höheren Bedarf wegen des hohen Eisenverlusts während der Menstruation, nämlich zwischen 13 und 25 mg, je nach Ausmaß der Blutungen.

Das Knochenmark ist außerdem in der Lage die Produktion von Hämoglobin und roten Blutkörperchen bis auf das sechsfache zu steigern, Voraussetzung ist gute Gesundheit. Das Hämoglobinmolekül transportiert Sauerstoff von der Lunge in alle Körperzellen. Eisenmoleküle werden im Blut und in anderen Körperflüssigkeiten mit Hilfe von Transferrin, einem Eiweißkörper, transportiert. Eisen wird nicht nur für die roten Blutkörperchen gebraucht,

sondern spielt auch für die Funktion mancher Enzyme eine wichtige Rolle. So genannte Eisenschwefelenzyme leisten wichtige Aufgaben in der Atmungskette von Skelettmuskelzellen. Fehlt hier Eisen, dann sind die Muskeln nicht genügend belastbar. Man bekommt schneller einen Muskelkater, leidet generell an Muskelschwäche und verringerter körperlicher Leistungsfähigkeit. Auch Enzyme, die gar kein Eisen enthalten, werden durch einen Eisenmangel geschwächt. Ein typisches Beispiel ist das kupferhaltige Enzym Monoaminoxidase, das im Nervensystem Empfindungen wie Glück, Euphorie und Optimismus auslöst, indem es bestimmte Eiweißstoffe zu Glückmachern wie Noradrenalin umwandelt.

Damit das Eisen besser vom Blut aufgenommen werden kann, sollte man zu jeder Mahlzeit reichlich Vitamin C zu sich nehmen.

Kolloidales Eisen kann angewendet werden bei/zur:

Anämie, Leistungsabfall, brüchigen Nägeln, Verstopfung, Kopfschmerzen, Ohnmachtsanfälle, Atemnot, Herzjagen, Schweißausbrüche, Angstzustände und Übelkeit.

www.colloid-shop.de