

Das große Vitamin- und Mikronährstoff-ABC, Teil 5 - EISEN

Fitness-Ernährungsprogramm 2021: Täglich Eisen „pumpen“ und Vitamine kombinieren!

Hamburg, Januar 2021 – Dass Spinat viel Eisen enthält, hat sich längst als „Fake News“ herausgestellt. In einem Punkt hatte der beliebte Zeichentrickfilm-Klassiker und Spinat-Fan Popeye trotzdem recht: Ohne Eisen geht uns die Luft aus, es fehlt Energie! Selber herstellen kann unser Körper den lebenswichtigen Mineralstoff nicht, wir müssen es durch ausgewogene Ernährung richten. 14 Prozent der Männer und 58 Prozent der Frauen schaffen die empfohlene tägliche Zufuhr von 10 Gramm (Männer) beziehungsweise 15 Gramm (Frauen) nicht, so die Nationale Verzehrstudie. Über geeignete Lieferanten des Spurenelements klärt Reformhaus® jetzt im Rahmen seiner Informationskampagne zu Vitaminen und Mikronährstoffen auf.

Spinat – von Comic-Seemann Popeye in rauen Mengen vertilgt, um es mit jedem Bösewicht aufzunehmen – wurde in deutschen Familien lange fälschlich als Eisen-Lieferant Nummer eins gehandelt. Schuld daran war ein Kommafehler, denn 100 Gramm des Gemüses enthalten nur 3,5 Milligramm, nicht etwa 35 Milligramm, wie oft behauptet. Tatsächlich haben hier andere Lebensmittel erheblich mehr zu bieten: Das eisenreichste Getreideprodukt ist Weizenkleie mit 15 Milligramm auf 100 Gramm – also genau dem durchschnittlichen Tagesbedarf von Frauen. Viel Eisen enthalten Haferflocken, Quinoa, Amaranth und Hirse, ebenso Pfifferlinge, Aprikosen oder frische Kräuter wie Minze und Thymian.

Die Tagesration Eisen aus Pflanzen – gewusst wie!

Unser Körper nutzt Eisen unter anderem für die Bildung des Hämoglobins, der roten Blutkörperchen. Aber: Wer schwitzt, verliert wieder Eisen. Es braucht also tägliches „Training“ für die Ernährungs-Fitness, sonst treten Mangelerscheinungen wie Haarausfall, trockene Haut oder erhöhte Anfälligkeit für Infekte auf. Ein fortgeschrittenes Defizit kann zu Blutarmut führen, was die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schwächt. Bei der Aufnahme des Mineralstoffs sind Fleischesser im Vorteil, weil Eisen aus dieser Quelle leichter für den Körper aufzunehmen ist. „Wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, kann zusätzlich Vitamin C oder organische Säuren wie Zitronen- oder Milchsäure wie in nicht pasteurisiertem Sauerkraut zu sich nehmen“, empfiehlt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Diese Kombination ist ideal für eine tägliche eisenreiche Ernährung, ganz ohne Fleisch.“ Weiterer Tipp für alle, die sich pflanzlich gesund ernähren wollen: Kaffee, schwarzen und grünen Tee und auch Rotwein weglassen oder nur in Maßen trinken, da deren Inhaltsstoffe die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln hemmen können.

Über Eisen informieren – in den Reformhäusern

Wer sich näher über eisenhaltige Ernährung und geeignete Nahrungsergänzung informieren will, kann dies jetzt bei den FachberaterInnen in den Reformhäusern tun. Seit September führt Reformhaus® seine KundInnen und die LeserInnen des Reformhaus® Magazins mit einer speziellen Informationskampagne Monat für Monat durch den Vitalstoff-Dschungel. Dabei werden Fragen zur richtigen Menge oder zum Erkennen von Defiziten in der Ernährung beantwortet. Die Serie ist auch im Reformhaus® Internet-Portal für ganzheitliche Gesundheit zu verfolgen: www.reformhaus.de

Weitere Informationen zum Thema Eisen:

„Eisen ist für den Körper unentbehrlich“, <https://www.reformhaus.de/eisen/>

Reformhaus® Magazin, Januar 2021, „Vitamine – Wegweiser durch den Vitalstoffdschungel. EISEN, S. 31-35. Das Reformhaus® Magazin erhalten Sie kostenlos im Reformhaus® und lädt auch online zum Blättern und Informieren ein: <https://www.reformhaus.de/reformhaus-magazin/>

Reformhaus® Wissen Kompakt, Starke Abwehr, Jetzt Fit, Gesund und aktiv. Empfohlen vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. Erhältlich in teilnehmenden Reformhäusern und auf https://www.reformhaus.de/fileadmin/user_upload/01_Themen/04_Service/Ratgeber/Wissen_kompakt_Abwehr.pdf

Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen. Stress und Immunabwehr. - Die Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

Mikronährstoff-Produkte mit Eisen von Reformhaus®

Alsiroyal® Eisen DIREKT - Zweiwertiges Eisen, mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche

SALUS Floradix® Eisen für Kinder - als Tonikum

SALUS Floradix® Eisen plus B12 vegan - bei erhöhtem Eisenbedarf bei veganer Ernährung, als Tonikum und Kapseln

Hübner Eisen VITAL® Liquid DIRECT - optimal für unterwegs

Rabenhorst Wohlfühlen mit Eisen - Mehrfrucht-Direktsaft mit Eisen, Vitamin C, B6 und B12 - für die Blutbildung und den Energiestoffwechsel. Aus Traube, Himbeere, Kirsche und Hibiskusblüte.

Rotbäckchen Mama Eisen+ - Für den Mehrbedarf an Eisen in der Schwangerschaft und Stillzeit. Mit gut verfügbarem Eisen und resorptionsförderndem Vitamin C. Gut bekömmlich und mit leckerem Erdbeermark.

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.010 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de