

# WARUM IST ACTIVEIRON® EISEN ANDERS?

ACTIVEIRON® EISEN WIRKT GEZIELT AUF DEN NORMALEN EISEN-TRANSPORTER IHRES KÖRPERS, DEN DMT-1.

**STARK** DANK PROTEINFORMEL MIT OPTIMALER BIOLOGISCHER VERFÜGBARKEIT (ABSORPTION) UND **SANFT** FÜR DEN MAGEN.

DIE PROTEINFORMEL VON ACTIVEIRON® EISEN HILFT DIE REIZUNG DURCH EISEN ZU REDUZIEREN. ES IST SO SANFT, DASS ES AUCH AUF NÜCHTERNEN MAGEN EINGENOMMEN WERDEN KANN.



## EISEN UNTERSTÜTZT



Blutbildung



Energie



Geistige  
Leistungsfähigkeit



Immunabwehr



## WIE IST ACTIVEIRON® EISEN EINZUNEHMEN

**Erwachsene, Schwangere und Kinder ab 12 Jahren:** nehmen täglich 1 Kapsel mit Wasser oder Fruchtsaft ein. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Beachten Sie, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind.

Activeiron® Eisen ist so schonend, dass es auf nüchternen Magen eingenommen werden kann. Es kann mit Wasser oder Fruchtsaft eingenommen werden. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie unter ärztlicher Beobachtung stehen, andere Medikamente einnehmen oder an Nahrungsmittelallergien leiden.

**Hergestellt von: Solvotrin  
Therapeutics, Hoffmann Park,  
Little Island, Cork, Irland.**

## WAS IST IN ACTIVEIRON® EISEN?

Activeiron® Eisen enthält Eisensulfat in einer besonderen Protein-Zusammensetzung. Jede Kapsel enthält 200 mg aktives Eisen, darunter 14 mg elementares Eisen. Das entspricht 100 % des Referenzwerts für die Nährstoffzufuhr dieses Spurenelements. Activeiron® Eisen enthält die folgenden Inhaltsstoffe: Molkeprotein (Milch), Hypromellose, Eisensulfat (19g/100g), Säureregulatoren (Natriumacetat, Essigsäure), Vitamin C, (Säureregulatoren), Farbstoffe: Titandioxid E 171, Eisenoxide E172

## WARUM IST EISEN SO WICHTIG?



Blutbildung



Energie



Geistige  
Leistungsfähigkeit



Immunabwehr

Eisen ist für das Leben unentbehrlich. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Antriebslosigkeit bei und spielt auch eine wichtige Rolle beim normalen Energiestoffwechsel, beim Sauerstofftransport, bei der Konzentrationsfähigkeit, Immunfunktion und Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin.



## ENTHÄLT MEINE NAHRUNG GENÜGENDE EISEN?

In Ihrer Nahrung ist Eisen enthalten; je nach Eisen-Art, kann es jedoch von Ihrem Körper weniger gut aufgenommen werden und ggf. nicht ausreichen, um Ihre Bedürfnisse zu decken. Es kommen zwei Arten von Eisen in der Ernährung vor, sogenanntes Nicht-Hämeisen (ionisiertes freies Eisen) und Hämeisen (Eisen- Protoporphyrin, zweiwertiges Fe). Nicht-Häm-Eisen kommt in Pflanzen, Nüssen und Gemüse vor. Dieses wird mit einer viel geringeren Rate aufgenommen als Häm-Eisen, welches in tierischen Produkten wie Fleisch, insbesondere rotem Fleisch, vorgefunden wird. Selbst wenn Sie sich bemühen, durch Fleischverzehr mehr Hämeisen aufzunehmen, können andere tägliche Gewohnheiten wie die Einnahme von Tee und Kaffee nach dem Essen, die Eisenabsorption verringern und somit Ihre Eisenaufnahme reduzieren.

## WER SOLLTE SEINE ERNÄHRUNG MIT EISENPRÄPARATEN ERGÄNZEN?



### FRAUEN MIT MENSTRUATION

Die Menstruation ist weltweit die häufigste Ursache für Eisenverlust und in Studien wird belegt, dass Frauen im gebärfähigen Alter gegenüber Männern täglich 2-3 Mal mehr Eisen benötigen.



### SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Eisen. In dieser Zeit nimmt die Blutmenge in Ihrem Körper um 30-50 % zu. Dadurch steigert sich der Bedarf an Eisen und Vitaminen in Ihrem Körper, so dass genug Hämoglobin produziert werden kann, welches die Zellen Ihres Körpers mit Sauerstoff versorgt. In Studien wird aufgezeigt, dass die Ernährung von Frauen im Durchschnitt nicht genug Eisen enthält, um die täglichen Bedürfnisse zu decken, vor allem im zweiten und dritten Trimester Eisenpräparate können schwangeren Frauen helfen ihren Eisenbedarf zu decken.



### SPORTLER

Eisen wird von der Körpermuskulatur zur Erzeugung von Energie benötigt. Eisen geht auch beim Schwitzen verloren und dies erklärt, warum Sporttreibende, insbesondere erwachsene Ausdauersportler (z. B. Läufer, Ruderer, Radfahrer), Eisen benötigen, um den Energiehaushalt und die Immunfunktion zu stärken und aufrechtzuerhalten.



### VEGETARIER

Obwohl eine vegetarische Ernährung reich an eisenhaltigen Lebensmitteln ist, werden diese pflanzlichen (Nicht-Häm-) Eisen in der Nahrung schlecht vom Körper aufgenommen. Dies kann durch andere potenzielle Absorptions-Hemmer wie Phytaten in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten oder Tanninen in Tee und Kaffee beeinträchtigt werden, da diese Eisen binden und die Absorption weiter verringern können.

## ALLERGIEHINWEIS

Activelron® Eisen enthält Molkenprotein (Milchprotein) und sollte nicht von Personen mit einer Molkeneiweißallergie (Milchprotein) eingenommen werden.

Für weitere Informationen zu Activelron® Eisen besuchen Sie bitte: [www.activeiron.com/de](http://www.activeiron.com/de)