

# Das Eisenmangel-Syndrom IDS

(Iron Deficiency Syndrome)



## Millionen Menschen leiden unter den Symptomen des Eisenmangels im Blut.

Typische Symptome des Eisenmangel-Syndroms sind Erschöpfungszustände, chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Häufig kommen noch Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme, Schwindel und Konzentrationsstörungen hinzu.

### Diagnose:

Diagnostische Verfahren zur Bestimmung des Hämoglobin-, Eisen- und Ferritinwerts helfen dem Arzt den Eisenmangel festzustellen.

Referenzwerte	Frauen	Männer
Hämoglobin (g/dl)	11,7 – 15,7	13,3 – 17,7
Eisen (µmol/l)	11 – 29	14 – 32
Ferritin (µg/l)	23 – 110 (20-50 Jahre)	35-217 (20-50 Jahre)

Quelle: Klinische Chemie und Hämatologie, Klaus Dörner, Thieme Verlag



### Therapie:

Ein erhöhter Eisenbedarf lässt sich durch Einnahme eines Eisen-Arzneimittels decken.

# Frauen leiden Monat für Monat

mit jeder Schwangerschaft und nach jeder Geburt

## Warum haben Frauen häufiger einen erhöhten Eisenbedarf?

### • Menstruation

Eine Frau verliert Monat für Monat aufgrund der Regelblutung immer wieder wertvolles Eisen. Frauen bluten in ihrem Leben zusammengezählt über 5 Jahre lang. Blutverlust bedeutet Eisenverlust, der über eisenreiche Nahrung oder z. B. durch Floradix® mit Eisen ausgeglichen werden kann.

### • Schwangerschaft

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Eisen um 100 %. Das Spurenelement ist wichtig für die Blutbildung, den Sauerstofftransport zwischen Mutter und Fötus und die Gehirnentwicklung des Ungeborenen. Zudem wird beim Kind gleichzeitig ein Eisendepot für die ersten Lebenswochen angelegt. Im Idealfall füllen Frauen mit Kinderwunsch bereits zu Beginn der Familienplanung ihre Eisenreserven auf. Bei einem diagnostizierten Eisenmangel wird der betreuende Arzt die Einnahme eines gut verträglichen Arzneimittels empfehlen.



### • Geburt und Stillen

Oft wird durch Schwangerschaft und Geburt die gesamte Eisenreserve der Mutter aufgebraucht und zusätzlich muss der Eisenbedarf des Säuglings durch Stillen gedeckt werden.

# Nicht nur Frauen

vertrauen auf Floradix®

## Floradix® ist auch geeignet für

### • Kinder

Im Wachstumsalter wird besonders viel Eisen für den Aufbau von Blutfarbstoff und das Wachstum der Körperzellen benötigt. Auch Schulkinder und Jugendliche können während ihrer Wachstumschübe einen erhöhten Eisenbedarf haben. Als Folge von möglichen Versorgungslücken treten dann Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit auf. Besonders bei Mädchen kann sich der Bedarf an Eisen nach Einsetzen der Regelblutung erhöhen.

### • Ältere Menschen

Bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte kann die normale Eisenaufnahme durch den Darm gemindert sein. Müdigkeit und Schwäche können Symptome für einen erhöhten Eisenbedarf sein.

### • Sportler

Normalerweise kann der Eisenbedarf durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Unterschätzen Sie aber nicht den gesteigerten Bedarf bei sportlichen Aktivitäten, denn mit einem Liter Schweiß verliert ein Sportler 0,5 bis 1,2 mg Eisen. Besonders jugendliche Hochleistungssportlerinnen, die neben der Aktivität auch einen erhöhten Eisenbedarf durch die Menstruation haben, können diesen oft auch nicht durch ausgewogene Ernährung vollständig ausgleichen.



# Eisengehalt von

Lebensmitteln und Bioverfügbarkeit

## Eisenzufuhr über die Nahrung:

Es ist wichtig zu wissen, dass Eisen aus pflanzlichen eisenreichen Lebensmitteln vom Körper nur unzureichend verwertet werden kann. Gut verwertbare eisenreiche Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie z. B. Fleisch und Leber stehen vor allem bei einem Großteil der Frauen heute nicht mehr auf dem täglichen Speiseplan.



## Zum Vergleich: Schweineleber

Eines der eisenreichsten Lebensmittel ist die Schweineleber. 100g enthalten ca. 14 mg Eisen. Damit es zu keiner Unterversorgung kommt, müsste eine Frau **jeden Tag eine** Scheibe Schweineleber à 100g essen. Eine Schwangere hätte sogar **zwei** Scheiben auf dem Teller.



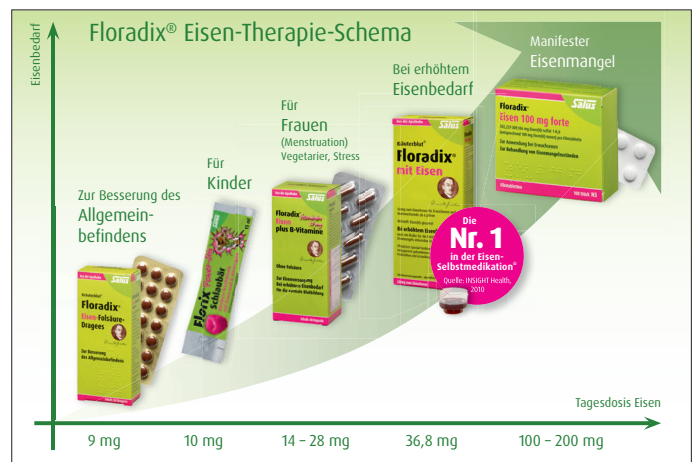
## Eisengehalt + relative Bioverfügbarkeit aus Nahrungsmitteln

Art	Zubereitung	Eisengehalt (mg/100 g)	Bioverfügbarkeit
Rindfleisch	roh, frisch	2,0 – 4,3	hoch
Schweinefleisch	roh, frisch	2,5 – 5,0	hoch
Geflügel	roh, frisch	1,5 – 2,5	hoch
Fisch	roh	0,5 – 1,0	hoch
Leber	roh	6,0 – 14,0	mittel
Ei	ganz, frisch	2,0 – 3,0	niedrig
Kuh-Milch	frisch, Vollmilch	0,1 – 0,4	mittel
Hülsenfrüchte	variabel	1,9 – 14,0	niedrig
Getreidemehl	Vollkorn	4,0	niedrig
	weißes Mehl	1,5	
getrocknete Früchte	variabel	2,0 – 10,6	niedrig
grünes Blattgemüse	roh	0,4 – 18,0	niedrig
Kartoffel & Wurzelpflanzen	roh	0,3 – 2,0	niedrig
Früchte	Konserven od. frisch	0,2 – 4,0	niedrig



# Floradix® mit Eisen für mehr Energie.

**Floradix® mit Eisen – das Spezialtonikum:**  
Bei erhöhtem Eisenbedarf. Für Schwangere und Stillende sowie für Frauen mit Kinderwunsch ist Floradix® mit Eisen ein wirksames Arzneimittel zur Deckung des erhöhten Bedarfs und zum Auffüllen der Eisenspeicher.



**Wichtiger Hinweis: Die kurmäßige Einnahme ist empfehlenswert!**  
Die Eisen-Aufnahmekapazität des Körpers ist begrenzt. Um das Eisendepot wieder aufzufüllen sollte Floradix® mit Eisen **mindestens** 2 – 3 Monate eingenommen werden. Eine unregelmäßige oder zwischenzeitliche Einnahme ist therapeutisch nicht sinnvoll. Bei Bedarf ist auch die Einnahme über einen längeren Zeitraum möglich.



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und Sie gelangen direkt zu uns.

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

# Floradix® mit Eisen Tonikum

- Bei erhöhtem Eisenbedarf:
- optimale Eisen-Aufnahme durch 2-wertiges Eisen in gelöster Form
  - natürliche Kräuterextrakte unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit des Eisens
  - als Flüssigkeit leicht zu schlucken
  - fruchtiger Geschmack
  - ohne Alkohol
  - ohne Konservierungsstoffe
  - lactose- und glutenfrei
  - Dosierung: 3 x 15 ml Floradix® mit Eisen täglich



# Floradix® Eisen 100 mg forte Filmtabletten

- Bei Eisenmangel:
- Hoch dosiert (100 mg pro Tablette)
  - Bei Eisenmangel
  - Kleine Tablette, leicht zu schlucken



**Floradix® mit Eisen:** Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.  
Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.  
**Floradix® Eisen-Folsäure-Dragees**  
Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Enthält u.a. Sucrose (Zucker) und Lactose; Packungsbeilage beachten.  
**Floradix® Eisen 100 mg forte:** Wirkstoff: Eisen(II)-sulfat 1 H<sub>2</sub>O  
Anwendungsgebiet: Floradix® Eisen 100 mg forte Filmtabletten wird zur Behandlung von Eisenmangelzuständen eingesetzt. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Gebrauchsinformation beachten.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@saluspharma.de  
Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft, der Stillzeit und in der Erholungszeit nach Krankheiten.

# Floradix® Eisen plus B-Vitamine Kapseln

- Eisen für Frauen:
- Für Mädchen und Erwachsene ab 10 Jahre
  - Mit Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
  - Ohne Folsäure
  - 14 mg Eisen(II) pro Kapsel
  - Lactose- und glutenfrei

Verzehrempfehlung 1-2 Kapseln täglich  
Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



# Florix® Power-Stix Schlaubär

- Eisen für Kinder ab 7 Jahre:
- Eisen trägt zur normalen geistigen Entwicklung von Kindern bei
  - Eisen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
  - Nur 1 x täglich, 100 % Tagesdosis in einem Stick (15 ml)! \*
  - Himbeer-Fruchtmark mit Eisen plus B-Vitaminen
  - Früchte und Kräuter aus Bio-Anbau
  - Ohne Konservierungsstoffe und Alkohol

\*) gem. Verzehrempfehlung  
Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Packungsgrößen	PZN
Floradix® mit Eisen 250 ml	0361784
Floradix® mit Eisen 500 ml	0361790
Floradix® mit Eisen 700 ml	0382102
Floradix® Eisen-Folsäure-Dragees, 84 St.	1179509
Floradix® Eisen plus B-Vitamine Kapseln	7764261
Floradix® Eisen 100 mg forte, 20 St.	7798283
Floradix® Eisen 100 mg forte, 50 St.	7798308
Floradix® Eisen 100 mg forte, 100 St.	7798314
Florix® Schlaubär Power-Stix	5524707

SALUS Pharma GmbH – ein Unternehmen der Salus-Gruppe  
Otto-von-Steinbeis-Str. 16 · 83052 Bruckmühl  
Tel: 08062 7280-0 · Fax 08062 7280-25  
info@floradix.de

RF/030607273/1208/150



Das Eisen mit wertvollen Kräutern

**Floradix®**  
mit Eisen

Bei erhöhtem Eisenbedarf.  
Ohne Konservierungsstoffe,  
alkoholfrei, glutenfrei.