

Eisen

Knapp 70% des Körperbestandes an Eisen befindet sich im roten Blutfarbstoff (Hämoglobin), der für die Sauerstoffversorgung des Körpers zuständig ist. Im Muskelgewebe liegt Eisen als Myoglobin vor. Der menschliche Organismus enthält 4-5g Eisen. Eisen gehört zur Gruppe der Spurenelemente.

Eisen ist von großer Bedeutung für das Immunsystem, für die Blutbildung, zur Energiegewinnung (Eisen ist Bestandteil der Cytochrome, die für den Elektronentransport in der Atmungskette verantwortlich sind) und zur Produktion der Nucleinsäuren (Zellkernprotein - genetische Information). Gemeinsam mit anderen Vitalstoffen ist Eisen wichtig für korrekte Gehirnaktivitäten und als Bestandteil der Katalase, einem körpereigenen Radikalfängerenzym, hat Eisen indirekt eine Bedeutung als Antioxidans.

Ein überhöhter Eisenspiegel kann gefährlich werden. Deshalb sollte es nur zugeführt werden, wenn ein echter Mangel besteht. Eisen sollte auch nie separat eingenommen werden, sondern immer in Verbindung mit anderen Mineralstoffen.

Bei der Vermahlung von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein Verlust von 84%. Im weißen Zucker ist Eisen nicht mehr anzutreffen.

Effektive tägliche Dosierungen liegen zwischen 10 und 25mg.

- (+) Vollwertkost, Vitamin E, C, B12, Folsäure, Kupfer, Kalzium und Zink.
- (-) Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Mangel an Magensäure, Gerbsäure, Phytin, abnormer Kalzium- und Zinkspiegel und Phosphate.

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme