

Pressemitteilung

Bruckmühl, 21.04.2022

Energie für zwei

Immer genug Eisen in der Schwangerschaft

Gibt es eine schönere Zeit, um schwanger zu sein, als den Frühling? Vogelgezwitscher, Blumenduft, Feiertage und das oft angenehm milde Wetter lassen viele Frauen diese Lebensphase besonders genießen. Wer sich dann noch optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt, legt die perfekte Grundlage für das eigene Wohlbefinden und das des Babys.

Wo „doppelt hält besser“ wirklich gilt

Viele staunen, wenn sie erfahren, wie der Eisenbedarf werdender Mütter während dieser neun Monate in die Höhe schnellte. Liegt er normalerweise bei Frauen in den fruchtbaren Jahren bei 15 mg Eisen, so verdoppelt er sich nun auf 30 mg Eisen am Tag¹. Kein Wunder, denn: Dass das Wachstum und Blutbildung des Kindes sowie die Entwicklung der Plazenta viel Eisen benötigen, liegt auf der Hand. Die werdende Mutter braucht auch mehr Eisen, weil sie ebenfalls zusätzlich Blut bildet.

Daher spricht alles dafür, während der Schwangerschaft ausreichend von diesem Spurenelement zuzuführen, das der Körper nicht selbst bilden kann. Das funktioniert vor allem über die Ernährung - geeignete Quellen sind unter anderem rotes Fleisch, Innereien, Blutwurst und Fisch. Es gibt auch pflanzliche Kost mit hohem Eisengehalt, dazu zählen Sojabohnen, Hirse, Hafer, Linsen, Kichererbsen, Kürbiskerne, Sesam- und Leinsamen. Das in tierischen Produkten vorkommende proteingebundene zweiwertige Häm-Eisen (Fe^{2+}) wird allerdings leichter vom Körper aufgenommen als das pflanzliche dreiwertige Eisen (Fe^{3+}). Vegetarierinnen und Veganerinnen müssen also besser auf ihre Versorgung achten als „Allesesserinnen“. Bei allen hilfreich: Ein Glas frischer Saft zum Essen, denn Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Wenn supplementieren, dann richtig

Wenn über die Ernährung alleine der Eisenbedarf nicht gedeckt werden kann, stehen mehrere Wege zur Auswahl, Eisen zu supplementieren. Eine Studie, an der Schwangere mit bestätigter Eisenmangelanämie teilnahmen, arbeitete die Wirksamkeit von Produkten mit Fe^{2+} heraus. Je eine Gruppe von Teilnehmerinnen erhielt über mehrere Monate hinweg, bis nach der Entbindung, randomisiert entweder einmal täglich eine Kapsel mit 50 mg Eisen(II)-Ionen oder dreimal täglich je 15 ml Tonikum, was 36,8 mg Eisen(II)-Ionen entsprach. Trotz der etwas

geringeren täglichen Eisensupplementation mit dem Tonikum konnten sowohl der Ferritin- als auch der Hämoglobin-(Hb)Wert signifikant schneller und stärker angehoben werden als mit den Kapseln².

Schwangere haben also verschiedene Möglichkeiten, die Eisenversorgung für sich und ihren Nachwuchs zu sichern. Und somit Energie für zwei zu haben - nicht nur im Frühling.

Floradix® mit Eisen trägt bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung eines Eisenmangels mit zweiwertigem Eisen in gelöster Form sowie dem Zusatz von Vitamin C für eine optimale Resorption zur Eisenversorgung bei. Natürliche Kräuterauszüge unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit. Das flüssige, alkohol-, laktose- und glutenfreie Tonikum mit angenehmem Geschmack ist leicht einzunehmen, die Dosierung beträgt 3 x tgl. 15 ml oder 2 x tgl. 22,5 ml (entspricht 36,8 mg verwertbarem Fe²⁺/Tag). Jedes Floradix® Tonikum wird in Bruckmühl/Bayern zu 100 Prozent klimaneutral produziert. Von den Inhaltsstoffen bis zur Verpackung spielen die Schonung von Ressourcen und Nachhaltigkeit eine große Rolle.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Quellen:

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte Eisen

² Hanusch CA et al.: gyne 2017

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen

UVP: 10,49 €

Pflichtangaben:

Floradix® mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de