

*Jetzt den Eisenspeicher auffüllen!*

## **Optimal versorgt ins neue Jahr**

*Neues Jahr, neues Glück – jetzt ist die Zeit, in der viele die Weichen für ein erfolgreicherer, gesünderes Leben stellen. Doch während Pläne wie „mehr Sport“ und „weniger Süßigkeiten“ verbreitet sind, steht „die Eisenversorgung optimieren“, wenn überhaupt, hinten auf der Liste. Warum eigentlich? Das Spurenelement ist nicht nur eine unverzichtbare Säule des gesunden Lebensstils, sondern hilft auch dabei, viele andere Ziele zu erreichen.*

### **Wem Eisen besonders guttut**

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Haarausfall, rissige Fingernägel und spröde Haut – hinter all diesen Beschwerden kann Eisenmangel stecken. Schätzungen zufolge sind 5 bis 10 Prozent aller Menschen in Europa unzureichend mit dem Spurenelement versorgt. Denn der Körper verliert täglich etwas Eisen – Menschen, die viel Sport treiben, mehr als andere. Auch Mädchen und Frauen in den fruchtbaren Lebensjahren verbrauchen viel Eisen. Während Männer sowie Frauen ohne Regelblutung 10 mg pro Tag zuführen sollten, sind es bei Mädchen und Frauen, die menstruieren, 15 mg. Während der Schwangerschaft liegt der Bedarf sogar bei 30 mg, in der Stillzeit bei 20 mg Eisen pro Tag.<sup>1</sup>

Über die Nahrung lässt Eisen sich zuführen, wobei rotes Fleisch, Innereien, Fisch, aber auch Ölsaaten und Hülsenfrüchte geeignete Eisenquellen darstellen. Doch wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, tut sich häufig schwer damit, genug Eisen über die Nahrung aufzunehmen. Das aus pflanzlichen Quellen stammende dreiwertige Eisen ( $\text{Fe}^{3+}$ ) wird weniger gut resorbiert als das zweiwertige Eisen aus tierischen Quellen ( $\text{Fe}^{2+}$ ). Auch verbrauchen viele Menschen mehr, als sie zuführen. Wer sich fragt, ob die eigene Versorgung ausreicht, oder gar Symptome des Mangels spürt, sollte beim Hausarzt oder der Gynäkologin sein Blut untersuchen lassen.

### **Die Dosierung macht's!**

Eisenmangel wird auf verschiedene Weisen behandelt, in ausgeprägten Fällen auch intravenös. Um einen Mangel gar nicht entstehen zu lassen, insbesondere bei erhöhtem Eisenbedarf, kann mit niedriger dosierten Eisenpräparaten gegengesteuert werden – ggf. in Absprache mit Arzt oder Apotheker. Bei der über den Tag verteilten Anwendung niedriger Einzeldosen wird die Resorption des Eisens verbessert. Solche Präparate schlagen weniger wahrscheinlich auf den Magen als hochdosierte Präparate.

Eine Multicenter-Studie verglich 2017 die Effekte einer flüssigen Darreichungsform von zweiwertigem Eisen, die über den Tag verteilt angewendet wurde (Floradix® mit Eisen), mit denen einer festen Darreichungsform (Kapsel) als Einmalgabe.<sup>2</sup> Die Teilnehmerinnen, Schwangere mit bestätigter Eisenmangelanämie, erhielten randomisiert entweder einmal

täglich eine Kapsel mit 50 mg Eisen(II)-Ionen oder dreimal täglich 15 ml Tonikum, was insgesamt 36,8 mg Eisen(II)-Ionen entsprach. Trotz der etwas geringeren täglichen Eisensupplementation wurden der Ferritin-Wert, wie auch der Hb-Wert, mit dem flüssigen Produkt (Tonikum) schneller und stärker angehoben als mit den Kapseln.

Zwei weitere Vorteile der flüssigen Darreichungsform sind, dass der Wirkstoff bereits gelöst vorliegt und die Einnahme als angenehmer empfunden wird, besonders bei Patienten mit Schluckbeschwerden.

### Flüssig und verträglich

Floradix® mit Eisen ist ein flüssiges Arzneimittel, das bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel angewendet wird. Das Tonikum ist eine einzigartige Kombination aus Eisen(II)-gluconat und Vitamin C sowie natürlichen Kräuterauszügen – zur Unterstützung der Eisen-Aufnahme und Magen-Darm-Verträglichkeit. Floradix mit Eisen® ist alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe sowie laktose- und glutenfrei. Es ist leicht einzunehmen und angenehm im Geschmack. Die Dosierung beträgt 3x tgl. 15ml oder 2x tgl. 22,5 ml.

#### Quellen:

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte Eisen

<sup>2</sup> Hanusch CA et al.: gyne 2017

#### *Bildmaterial:*



Floradix® mit Eisen

UVP: 10,49 €

*Pressekontakt:*

Ammersee Communication GmbH  
Benedikta Springer  
Tel.: 089 / 7167231-10  
[benedikta.springer@ammersee-communication.de](mailto:benedikta.springer@ammersee-communication.de)

SALUS Haus Dr. med. Otto Greither  
Katharina Schildhauer  
Tel.: 08062 / 901-169  
[katharina.schildhauer@salus.de](mailto:katharina.schildhauer@salus.de)

*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](mailto:info@floradix.de)