

Weltfrauentag am 8. März 2022

In Bewegung – wie Eisen die Mädchen- und Frauengesundheit weltweit verbessert hat

Der Weltfrauentag hat viele Gesichter: Dankbarkeit und Demonstrationen, Feiern und Proteste prägen ihn weltweit. Natürlich sind Chancengleichheit und Gerechtigkeit noch lange nicht gegeben¹. Doch: Was die Frauengesundheit angeht, hat sich in zahlreichen Ländern seit dem ersten Internationalen Frauentag am 19. März 1911 vieles verbessert.

Ein längeres, besseres Leben – mit und ohne Nachwuchs

Die Forschung, engagierte Ärzte, Hebammen und Pflegekräfte machten es möglich: Die Lebenserwartung stieg kontinuierlich, die Mütter- und Kindersterblichkeit sank. Für vielerlei Krankheiten wurden effiziente Therapien entwickelt. In diesem Zusammenhang an die Versorgung von Mädchen und Frauen mit dem Spurenelement Eisen zu erinnern, mag überzogen wirken. Doch wie Hygienemaßnahmen und die Schwangerenvorsorge, so konnte auch die Untersuchung auf einen Eisenmangel und – wo nötig – die Behandlung desselben viele Leben besser machen oder sogar retten.

Eisenmangel bei Schwangeren begünstigt Wachstumsverzögerungen und Frühgeburten ihrer Kinder. Auch entwickeln sich unterversorgte Kinder häufig kognitiv und körperlich schlechter². Das bedeutet für die Mütter und ihre Kinder eine erhebliche Belastung. Doch auch Frauen ohne Nachwuchs – und Männer – leiden unter einer dauerhaft unzureichenden Versorgung mit dem Spurenelement. Zu den typischen Symptomen zählen Infektanfälligkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Hautprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen.

Anders als beim ersten Frauentag vor 111 Jahren, ist das den meisten Ärzten und Patientinnen hierzulande sehr wohl bewusst. Der Eisenbedarf beträgt in den fruchtbaren Jahren 15 mg am Tag, in der Stillzeit 20 mg am Tag, die Schwangerschaft hindurch 30 mg am Tag und bei Mädchen und Frauen, die noch nicht oder nicht mehr menstruieren, 10 mg am Tag.³ Weil der Körper Eisen nicht von selbst bilden kann, muss der Mensch es mit der Nahrung aufnehmen. Bewährte Quellen sind rotes Fleisch, Innereien, Fisch, aber auch Ölsaaten und Hülsenfrüchte. In manchen Lebenssituationen genügt die Ernährungsanpassung nicht. Damit es gar nicht erst zu einem Eisenmangel kommt, kann bei einem erhöhten Eisenbedarf eine Supplementation sinnvoll sein. Solche Eisenpräparate gibt es unter anderem als Kapseln und Tabletten sowie als Tonikum.

Auf zu noch mehr Lebensqualität und mehr Gerechtigkeit!

Mit einer optimalen Eisenversorgung und insgesamt stabiler Gesundheit haben Frauen und Mädchen viel Elan – genug, um zu feiern, demonstrieren oder anderweitig politisch aktiv zu

werden. Das Motto des 112. Weltfrauentags am 8. März 2022 heißt übrigens „Break the bias“ – auf gut Deutsch „Weg mit den Vorurteilen“. Und man darf gespannt sein, welche Schranken demnächst fallen werden und was sich weiter zum Positiven entwickelt, die Mädchen- und Frauengesundheit betreffend.

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 fruchtigem 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).

Quellen:

¹<https://www.internationalwomensday.com/>

²<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/eisenmangel-verursacht-fruehgeburten/>

³Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte Eisen

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen
UVP: 10,49 €

Pressekontakt:

Ammersee Communication GmbH
Benedikta Springer
Tel.: 089 / 7167231-10
benedikta.springer@ammersee-communication.de

SALUS Haus Dr. med. Otto Greither
Katharina Schildhauer
Tel.: 08062 / 901-169
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.