

# EISEN – DER HÄUFIGSTE MANGEL!

Wir alle brauchen Sauerstoff. Für jede Bewegung, jede Anstrengung und jeden Denkprozess ist es wichtig, dass unsere Gewebe mit Sauerstoff versorgt werden. Damit genau das passieren kann, muss unser Körper täglich Milliarden neuer Blutkörperchen bilden, die dann den Sauerstoff an alle Stellen transportieren können, wo er benötigt wird. Und Eisen ist hierbei das Mineral, das unserem Körper diese Möglichkeit überhaupt erst gibt. Das Problem an der Sache ist, dass ein Eisenmangel tatsächlich sehr weit verbreitet ist – so weit sogar, dass Eisen, das am häufigsten defizitäre Mineral ist. Die Folgen von zu wenig Eisen (und somit auch zu wenig Sauerstoffversorgung) lassen sich einfach feststellen: Man fühlt sich müde, träge, schlapp und abgeschlagen – denn sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt.

Täglich muss unser Körper Milliarden neuer Blutzellen bilden, damit unsere Zellen ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden können. Und Eisen ist hierbei das Mineral, das unserem Körper ermöglicht, unsere Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn wir also nicht genügend Eisen haben, dann führt das dazu, dass wir uns müde fühlen, weniger Kraft haben und sogar unsere Denkleistung eingeschränkt ist. Vor allem Frauen sind besonders häufig davon betroffen: Denn durch die monatliche Regelblutung verlieren sie jeden Monat eine beträchtliche Menge Eisen. Hinzu kommt auch, dass Frauen besonders selten rotes Fleisch essen – eine der besten Eisenquellen in unserer Ernährung. Auch bei Männern, die viel Sport treiben, ist durch die erhöhte Anstrengung ein Eisenmangel (oder zumindest eine suboptimale Versorgung) häufiger als gedacht – vor allem da sich der Fleischkonsum in der Gesellschaft auch bei Männern immer weiter reduziert. Eine weitere Gruppe, die neben Frauen & sportlichen Männern davon profitieren kann, zusätzlich Eisen zu nehmen sind außerdem schwangere Frauen.