



# MeinEisen

Eisen - und seine Funktionen  
im Körper



# Mein

## **EISEN - EIN WERTVOLLER BAUSTOFF IM LEBEN**



**Dass Eisen wichtig ist, ist für die meisten sicherlich nichts Neues.**

**Und Sie haben vermutlich auch schon bemerkt, dass Eisen in Ihrem Blut enthalten ist: Wer sich in die Lippe beißt, nimmt den metallischen Geschmack des Eisens wahr.**

# Eisen

# ABER WISSEN SIE, WAS DAS EISEN IN IHREM KÖRPER JEDEN TAG FÜR SIE LEISTET?



## EISEN SPIELT EINE ENTSCHIEDENDE ROLLE BEI DER BLUTBILDUNG

Eisen wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffs (auch Hämoglobin genannt) benötigt. Dieser ist wiederum ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten).

**Ohne Eisen - keine roten Blutkörperchen**



## EISEN HILFT, DEN KÖRPER MIT SAUERSTOFF ZU VERSORGEN

Sauerstoff wird über die Lungen aufgenommen und muss dann im Körper verteilt werden. Hier kommt das Eisen ins Spiel: es ermöglicht die Bindung von Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff. So können die Organe und Gewebe mit Sauerstoff versorgt werden.

**Ohne Eisen - kein Sauerstoff  
für den Körper**



## EISEN BELIEFERT DIE MUSKELN MIT SAUERSTOFF

In den Muskeln (also auch im Herzen) ist Myoglobin (ähnlich zum roten Blutfarbstoff) für die Speicherung von Sauerstoff zuständig. Dessen zentraler Bestandteil ist Eisen.

**Ohne Eisen - kein Sauerstoff  
für die Muskeln**



## EISEN FÜR DIE ENERGIEGEWINNUNG

Die sogenannte Atmungskette ist ein Mechanismus, den Zellen zur Bereitstellung von Energie nutzen. Um den reibungslosen Ablauf dieses Vorgangs zu gewährleisten, ist wieder Eisen nötig.

**Ohne Eisen - keine Energie**

# Energie



## EISEN HILFT DEM IMMUNSYSTEM

Wenn es um die Abwehr von Krankheiten geht, ist unser Immunsystem zuständig. Und auch hier kommt das Eisen ins Spiel: Es ist unter anderem an der Vermehrung von Immunzellen beteiligt.

**Ohne Eisen - keine Abwehr**



## EISEN - NATÜRLICH AUCH IM NERVENSYSTEM

Von jung bis alt: unser Nervensystem braucht Eisen: sei es die gesunde Entwicklung, die Bildung von Botenstoffen oder die Verbindung und Kommunikation von Nervenzellen - Eisen ist unverzichtbar.

**Ohne Eisen - keine guten Nerven**



## EISEN UND KEIN ENDE

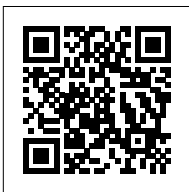
Eisen tut so viel mehr für uns, als wir im Alltag wahrnehmen. Einige Funktionen haben Sie schon kennengelernt - aber das waren noch nicht alle. So ist Eisen u. a. auch noch an der Bildung und Teilung von Zellen oder an der Bereitstellung von Hormonen beteiligt.

**Ohne Eisen - kein Antrieb**



*„Eisen ist an vielen Stellen des Körpers maßgeblich an wesentlichen Funktionen beteiligt. Deshalb ist es wichtig, den Eisenstatus im Auge zu behalten und bei Bedarf frühzeitig zu korrigieren.“*

**BLEIBEN SIE STARK,  
DENN ES IST IHR EISEN.**



Mehr Informationen rund um das Thema Eisenmangel finden Sie hier:

**[www.eisen-netzwerk.de](http://www.eisen-netzwerk.de)**

Die Darstellung dient nur dem eigenen Verständnis und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel muss ein Arzt aufgesucht werden.