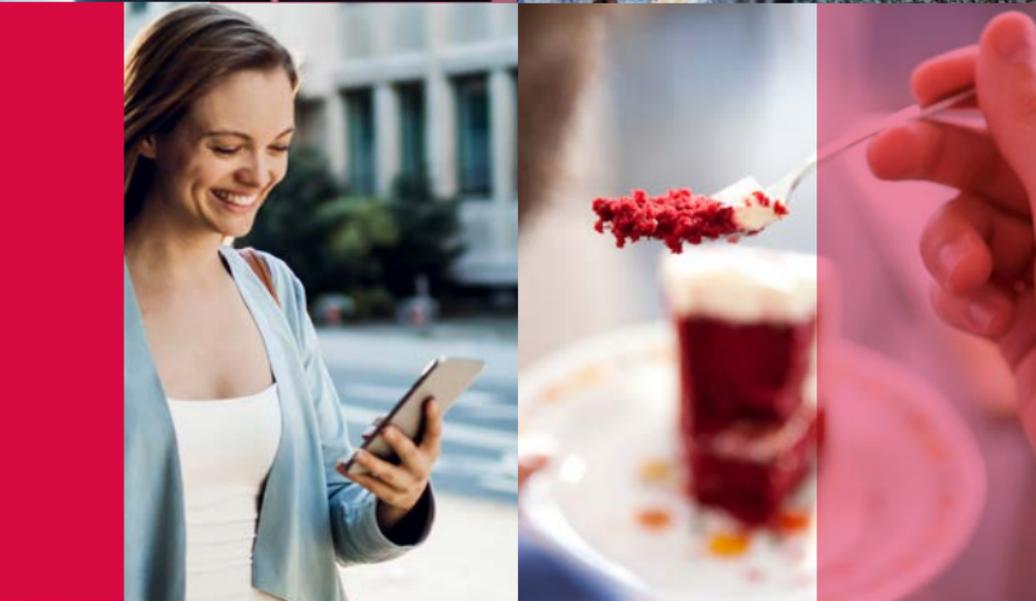




Mein Eisen

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.

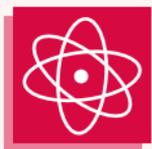
**Ohne Eisen - kein Sauerstoff
für den Körper**



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

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