

EISEN (Fe)

- Ist ein essentielles Spurenelement
- Ist Bestandteil des Hämoglobins
- Gewährleistet einen reibungslosen Sauerstofftransport zur Lunge
- Weniger Insektenstiche oder -bisse
- Blasse Gesichtsfarbe und bläulich verfärbte Augeninnenwinkel sind Anzeichen für Mangel
- Zu hohe Werte können bei Lebererkrankungen oder Eisenspeicherkrankheiten entstehen, daraus kann Leberzirrhose oder Leberkrebs entstehen
- Auch Diabetes und Herzinsuffizienz ist möglich
- **Mangel führt zu**
 - Anämie und kann Herzschwäche begünstigen
 - Problemen mit der Muskulatur wie RLS, Muskelkater, Muskelkrämpfen
 - Brüchigem, stumpfem Haar und zu Rillen in den Fingernägeln
 - Verstopfung und Verdauungsstörungen
 - Übersäuerung mit Folgeerkrankungen wie Kalkschulter und Fersensporn
 - Störungen im Nervensystem wie Schwindel, Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit
 - Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und Lernschwäche
 - Herzrhythmusstörungen, Herzenge und Atemnot
 - Appetitlosigkeit
 - Häufigen Infekten
 - Reduzierter Energiegewinnung in den Zellen, deshalb zu Antriebslosigkeit bis zur Depression
 - Botenstoffe, wie Serotonin und Dopamin können schlechter gebildet werden
 - Schlafstörungen und Stress
 - Entwicklungsstörungen bei Kindern
 - Ausbleibender Menstruation
 - Blähungen, da die Glukose milchsauer zu vergären beginnt
 - Leiser, zaghafte Stimme
 - Frühgeburten und zu mentalen und motorischen Störungen des Kindes
 - ADS/ ADHS

ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Zehn Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)