

## 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)