

Ferrochron® ist eine chronobiologische Zusammensetzung von Mikronährstoffen zur Ergänzung all der Vitalstoffe, die ernährungsbedingt fehlen oder die auf Grund bestimmter Lebensstile vermehrt benötigt werden, um einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale Bildung roter Blutkörperchen zu unterstützen, sowie Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.

### Grundlagen:

Eisen findet sich vor allem in Nahrungsmitteln wie dunklem Fleisch (insbesondere in Leber, Rind- und Schweinefleisch). Auch wenn einige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse Haferflocken und andere Getreideprodukte Eisen enthalten, kann der Körper diese Stoffe aus tierischen Lebensmitteln viel besser aufnehmen. Eisen ist ein essentielles Mikroelement, das in zahlreichen Stoffwechselvorgängen eine Rolle spielt, besonders in jenen, die mit dem Transport von Sauerstoff und in der Regulierung von Zellwachstum sowie dessen Differenzierung verbunden sind. Eisen ist an weit über 100 Stoffwechselvorgängen im Körper involviert. Da der Körper Eisen nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Eisenmangel ist der häufigste Nährstoffmangel weltweit. Eisenmangel entwickelt sich allmählich; er beginnt mit einer negativen Eisenbilanz, wenn die Aufnahme über die Nahrung nicht ausreicht, um den Tagesbedarf des Körpers zu decken.

Eisenmangel führt zu reduzierter Sauerstoffversorgung in den Zellen und führt so zu einer Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, verbunden mit Müdigkeit und einem geschwächten Immunsystem. Auch Blässe, Hauttrockenheit, brüchige Fingernägel und eine Neigung zu Übergewicht sind häufige Folgen von Eisenmangel. Besonders Frauen, Kinder und Schwangere sind gefährdet. Schätzungen zufolge sind 22 Prozent der Frauen in den Industriestaaten betroffen. Bis zu 47 Prozent aller Schulkinder weltweit leiden ebenfalls an Anämie und 25 Prozent davon leiden an Eisenmangelanämie, der schlimmsten Folge des Eisenmangels.

Eisen, oder genauer gesagt Eisensalz, kann in zwei Formen vorliegen: Häm Eisen und Nicht-Häm Eisen. Ersteres wird aus Hämoglobin gewonnen und kommt in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor. Letzteres kommt in pflanzlichen Produkten vor und ist jene Form, die in fast allen Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln enthalten ist.

Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die die Aufnahme von nicht hämatogenem Eisen durch den Körper beeinflussen; so enthalten beispielsweise viele Nahrungsmittel und Getränke Inhaltsstoffe, die die Eisenaufnahme beeinträchtigen. Einige Krankheiten und bestimmte Medikamente können die Eisenaufnahme ebenfalls hemmen. Darüber hinaus werden verschiedene Eisensalze in verschiedenen Abschnitten des Magen-Darm-Traktes unterschiedlich gut aufgenommen.

Nutzt man dieses Wissen, sollten die unterschiedlichsten Eisensalze so eingesetzt werden, dass sie jeweils zur optimalen Zeit im richtigen Bereich des Magen-Darmtraktes vom Körper aufgenommen werden.

Eisen-Bisglycinat ist ein Eisensalz, welches vor allem im Magen gut resorbiert wird. Später, wenn es in den anderen Darmabschnitten ankommt, ist die Bioverfügbarkeit dieses Eisensalzes hingegen eher gering. Im Bereich des Zwölffingerdarms sowie dem oberen bzw. mittleren Bereich des Dünndarmes hingegen wird vor allem das Eisen-Sulfat Salz problemlos aufgenommen.

Im Gegensatz zu anderen Eisensalzen kann die Bioverfügbarkeit von Eisen-Sulfat Salz durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C gesteigert werden. Ein drittes Eisensalz, das Eisen-Pyrophosphat, wird primär im Leer- bzw. Krummdarm vom Körper aufgenommen.

Durch die Kombination von drei Eisensalzen wird die Menge an Eisen-Sulfat, also dem Salz, was oftmals verantwortlich für Darmverstopfung bei höheren Mengen ist, auf ein absolutes Minimum reduziert, wodurch die Verträglichkeit maximiert und gleichzeitig eine hohe Bioverfügbarkeit des gesamten Eisengehalts gewährleistet werden kann.

Es gibt bestimmte Personengruppen, bei denen Eisenmangel häufiger auftritt und die insbesondere auf eine eisenhaltige Ernährung achten sollten, z. B. Frauen, die eine starke Menstruation haben, aber auch schwangere und stillende Frauen.

Um das Risiko eines fortschreitenden Eisenmangels bei gesunden Menschen zu verringern, beträgt die empfohlene tägliche Eisendosis an Nahrungseisen etwa 11 mg für Säuglinge zwischen sieben und zwölf Monaten, 7 mg für Kinder zwischen einem und drei Jahren, 8-11 mg für Kinder ab vier Jahren, 8 mg für Männer, 15-18 mg für erwachsene Frauen im gebärfähigen Alter und mindestens 27 mg für schwangere Frauen.

Sollte die Aufnahme dieser Nährstoffe durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, können diese Nährstoffe durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Chronobiologisch ausgerichtete Kombinationsprodukte tragen dem Sachverhalt der unterschiedlichen Bioverfügbarkeit entsprechend Rechnung. Grundsätzlich gilt, eine Eisensalzsupplementierung mit welchem Salz auch immer, am späten Nachmittag, ca. 120-30 Minuten vor der letzten Mahlzeit einzunehmen.

### Inhaltsstoffe:

#### Eine Tablette enthält:

	Tagesdosis
<b>Eisen</b> zusammengesetzt aus:	30 mg
10 mg sofort freisetzendes Eisen (als Bisglycinat im Magen)	
10 mg leicht verzögert freisetzendes Eisen (als Sulfat im Duodenum (Zwölffingerdarm) nach 1-2 Stunden).	
10 mg stark verzögert freisetzendes Eisen (als mikroverkapseltes Pyrophosphat im Jejunum-Ileum (Leerdarm-Krummdarm) nach 2-4 Stunden).	
Vitamin C (freisetzend im Duodenum (Zwölffingerdarm))	70 g

#### Andere Inhaltsstoffe:

Mikrokristalline Zellulose (einschließlich Hydroxypropylmethylcellulose und Natriumcarboxymethylcellulose), Dicalciumphosphat, SiO<sub>2</sub>.

Das Produkt ist lactosefrei, glutenfrei, vegetarisch.

---

### **Verzehrsempfehlung:**

Im Normalfall 1 Tablette (elementares Eisen) täglich 120-30 Minuten vor dem Abendessen einnehmen.

Bei akutem Eisenmangel oder schwangeren Personen kann die Dosis auf 2 Tabletten pro Tag erhöht werden.

Kinder ab 6 Jahren können eine Tablette pro Tag einnehmen, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Die Tablette mit reichlich Flüssigkeit (nicht mit Milch, Kaffee, Alkohol oder Fruchtsäften) einnehmen.

### **Hinweise:**

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

Hersteller



**VitaBasix®**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)