

# Was macht ferrotone® besonders?

ferrotone® ist ein besonders verträglicher Eisenlieferant.

Ein Beutel ferrotone® enthält im Gegensatz zu vielen hochdosierten Eisenpräparaten nur 5 mg Eisen. Da das Eisen in ferrotone® mit durchschnittlich 40% vom Körper aufgenommen wird und damit etwa 2 mg entspricht, ist diese scheinbar geringe Menge in der Regel ausreichend, um einen gezielten Beitrag zu Ihrer täglichen Eisenversorgung zu gewährleisten. Daher ist ferrotone® besonders verträglich, denn zu viel Eisen kann den Körper belasten.

Es kommt nicht darauf an wie viel Eisen wir konsumieren, sondern darauf, wie viel Eisen unser Körper tatsächlich aufnimmt.

## Wie verwende ich ferrotone®?

Einfach den Inhalt eines praktischen Tagesportionsbeutels in ein Glas Ihres Lieblingsfruchtsafts, z.B. Orangen- oder Apfelsaft, geben und umgehend trinken.

Idealerweise sollte ferrotone® immer zusammen mit Fruchtsaft verzehrt werden, denn Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen durch den Körper steigern.

ferrotone® Apfel ist besonders praktisch, da es bereits mit Apfelsaftkonzentrat und Vitamin C gemischt ist und daher direkt trinkfertig ist.

ferrotone® kann auf leeren Magen, während oder auch nach dem Essen getrunken werden. Wie zuvor erwähnt, können manche Substanzen in Lebensmitteln die Aufnahme von Eisen einschränken. ferrotone® sollte daher beispielsweise nicht gleichzeitig mit Milchprodukten oder schwarzem Tee verzehrt werden.

Wir empfehlen, täglich einen Beutel ferrotone® oder ferrotone® Apfel (bis zu zwei während der Schwangerschaft), zu trinken.



mit Fruchtsaft genießen



direkt trinkfertig



## Was ist ferrotone®?

- ferrotone® ist ein besonders gut verträgliches Eisennahrungsergänzungsmittel.
- ferrotone® ist speziell filtriertes Wasser aus natürlicher Quelle mit hohem Eisengehalt.
- Das Eisen in ferrotone® wird sehr gut vom Körper aufgenommen - klinisch geprüft!
- Für alle<sup>4</sup> - Frauen, Schwangere, Aktive und Sportler, Vegetarier und Veganer.
- Einfach einen Beutel ferrotone® in ein Glas Fruchtsaft geben und die tägliche Portion Eisen genießen (ferrotone® Apfel ist direkt trinkfertig mit Apfelsaftkonzentrat und Vitamin C gemischt).

## ferrotone® - Das Erfolgsprodukt aus England!

ferrotone® ist das meistgekauftete, freiverkäufliche Eisennahrungsergänzungsmittel in England<sup>5</sup>. Eine Quelle im Snowdonia Nationalpark in Nord-Wales liefert das besondere Wasser mit dem hohen Eisengehalt, das direkt vor Ort abgefüllt wird.



Abgefüllt von: Spatone Ltd bei Trefriw WELLS Spa, Snowdonia, North Wales, LL27 0JS, UK

Vertrieb: Nelsons GmbH, Heegbarg 2, 22391 Hamburg 

# ferrotone®

## Der flüssige Eisenlieferant aus natürlicher Quelle

BESONDERS GUT VERTRÄGLICH!



Speziell filtriertes Wasser aus natürlicher Quelle mit hohem Eisengehalt

# Warum ist Eisen wichtig?

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für viele Funktionen im Körper benötigt wird. Es trägt u.a. zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen sowie des Blutfarbstoffs bei und unterstützt den normalen Sauerstofftransport im Körper. Eisen spielt zudem im Energiestoffwechsel eine wichtige Rolle und trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei.



Der Körper verliert täglich Eisen, z.B. durch sportliche Betätigung oder die weibliche Menstruation. Da Eisen vom Körper nicht selbst gebildet werden kann, sollte es regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden.

# Gesund essen

Eisen ist in vielen Lebensmitteln enthalten, z.B. in Fleisch, Brokkoli, Spinat oder Haferflocken. Doch das in Lebensmitteln gebundene Eisen kann nur zu etwa 5 - max. 20% vom Körper verwertet werden. Zusätzlich können manche Substanzen in Lebensmitteln die Aufnahme von Eisen hemmen, z.B. schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein, Milchprodukte und kohlenstoffhaltige Getränke.



Das in Lebensmitteln gebundene Eisen kann nur zu 5 - max. 20% vom Körper verwertet werden.



Das Eisen in Ferrotone wird mit durchschnittlich 40% vom Körper verwertet.

# Wer hat besonderen Eisenbedarf?

## Frauen

Eisen ist der einzige Mineralstoff, von dem Frauen aufgrund des Blutverlusts ihrer monatlichen Menstruation und Schwangerschaften mehr benötigen, als Männer.

Eine erwachsene Frau sollte täglich 1,5 - 2 mg Eisen aufnehmen. Der empfohlene Tagesbedarf<sup>1</sup> für Eisen liegt bei 14mg. Der Grund dafür ist, dass der menschliche Körper das in der Nahrung enthaltene Eisen nur bis zu 20% verwerten kann. Man müsste ungefähr 4kg Brokkoli zu sich nehmen, um den Tagesbedarf zu decken.

## Schwangere

Eine ausreichende Eisenaufnahme ist während der Schwangerschaft sehr wichtig für Sie und Ihr wachsendes Baby.

Bei einer Schwangerschaft steigt der tägliche Eisenbedarf von 1,5 - 2 mg auf 2 - 4 mg im ersten Trimester und auf 3 - 6 mg im dritten Trimester<sup>2</sup>.



## Sportler

Viele Läuferinnen weisen einen Eisenmangel auf<sup>3</sup>. Sportler und Sportlerinnen, die ihren Körper nicht mit der täglich empfohlenen Dosis Eisen versorgen, berichten häufig von:

- **Verringerter Leistungsfähigkeit**
- **Kürzerer Ausdauer**
- **Müdigkeit**
- **Geringerer Konzentration**
- **Geringerer Motivation**
- **Reizbarkeit**



## Senioren

Wenn wir älter werden, nimmt unsere Fähigkeit, Eisen zu absorbieren, ab.

Dies, in Verbindung mit einem oftmals geringeren Appetit, kann zu einem niedrigen Eisen-Level führen.

## Vegetarier und Veganer

Eisen ist vielen Lebensmitteln enthalten, jedoch besonders in Fleisch. Milchprodukte können die Aufnahme von Eisen hemmen. Daher sollten Vegetarier und Veganer darauf achten, genügend Eisen aufzunehmen.



### Mögliche Anzeichen für Eisenbedarf

- Energiemangel
- Müdigkeit
- Blasse Haut
- Erschöpfung

# Was kann man tun?

Neben einer ausgewogenen Ernährung gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Nahrungsergänzung mit Eisen. Außergewöhnlich ist **ferrotone®**. Das besondere Eisen-Nahrungsergänzungsmittel!

<sup>1</sup> Nach EU-Richtlinie über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln.

<sup>2</sup> Mayet (1985), Amaemia of Pregnancy. South Africa Medical Journal 67, 804-809.

<sup>3</sup> Malczewska et al. 'Iron status in female endurance athletes and in non-athletes'. Sport Nutr Exerc Metab. 2000; 10: 260-276.

<sup>4</sup> Ferrotone® ist für alle ab 3 Jahren geeignet.

<sup>5</sup> IRI HB A Outlets, 52 w/e 17<sup>th</sup> May 2014.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern.