



© Petr_Joura / iStock / Getty Images

EISENMANGEL BEI SPORTLERN

Wer intensiv trainiert, muss bei seiner Ernährung auch den Eisenstatus im Fokus haben. Niedrig dosierte Eisen-Präparate sind besser verträglich und sollten bevorzugt werden.

Empfehlung – Eisenmangel ist ein unterschätztes Problem. Um die Therapie erfolgreich zu gestalten, muss auf die Dosierung, Zusammensetzung, Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit der Produkte geachtet werden. Für die Substitutionstherapie haben sich vor allem solche mit niedrig dosiertem Eisen, wie zum Beispiel in Floradix® mit Eisen, bewährt. So kommt es seltener zu gastrointestinalen Störungen, wie Übelkeit und Magenschmerzen, und die Therapie kann problemlos über mehrere Wochen durchgeführt werden.

Bisher spielt der Mikronährstoff-Haushalt selbst im Leistungssport nur eine untergeordnete Rolle. Dabei ist das Spurenelement für den Sauerstofftransport und damit die Energiegewinnung extrem wichtig. Eisen muss regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, da dem Körper über kleinere oder größere Blutverluste und abgeschilferte Epithelien im Schnitt täglich etwa ein bis zwei Milligramm verloren gehen, wie Professor Dr. rer. nat. Manfred Schubert-Zsilavecz, Professor für Pharmazeutische Chemie an der Goethe-Universität, Frankfurt am Main, erläuterte. Eisenmangel zählt zu den häufigsten Mangelkrankungen in Europa: Fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung leiden unter einer negativen Eisenbilanz. Dr. Joachim Merk, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der BG Klinik Tübingen, wies darauf hin, dass Sportler, die Sportarten mit einem hohen Energieumsatz betreiben oder solche, in denen ein niedriges Körpergewicht einen Leistungsvorteil darstellt oder aus ästhetischen Gründen bevorzugt wird, einer erhöhten Prävalenz für die Entwicklung eines Eisendefizits unterliegen.

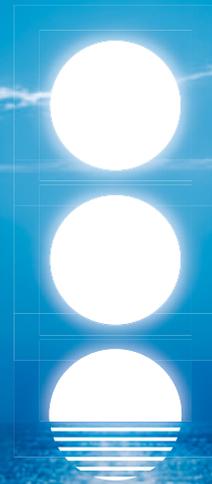
Bei der Eisensubstitution ist zu beachten, dass nur zweiwertiges Eisen (Fe^{2+}) resorbiert werden kann. Die Eisenaufnahme erfolgt überwiegend im ersten Abschnitt des Dünndarms. Dort muss dreiwertiges Eisen zunächst mit Hilfe der Ferrireduktase zu zweiwertig-

gem reduziert werden. Zueiwertiges Eisen, wie es zum Beispiel im Fleisch vorkommt, kann direkt aufgenommen werden und ist daher etwa viermal besser bioverfügbar. Über einen Transporter wird es in die Darmzellen weitergeleitet und innerhalb der Darmzellen im Ferritin gebunden und gespeichert, zum Aufbau von Enzymen herangezogen oder zur Blutbildung ins Knochenmark transportiert. Hierfür ist das Transportprotein Ferroportin notwendig. Es wird benötigt, um Eisen aus der Darmzelle ins Blut zu bringen. Reguliert wird der Eisenspiegel über das in der Leber gebildete Peptid Hcpidin. Liegt im Blut ausreichend Eisen vor, sodass kein weiteres benötigt wird, wird die Hcpidinproduktion gesteigert und die Ferroportin-Bildung und -Aktivität gehemmt – ein natürlicher Kontrollmechanismus des Körpers. Dieses sehr komplexe Zusammenspiel kann jedoch auch aus der Balance geraten, denn die Hcpidinproduktion kann auch durch Entzündungen, genauer durch proinflammatorische Zytokine wie Interleukin-6 (IL-6), gefördert werden. In diesem Fall kann eine entzündungsbedingte Eisenmangelanämie die Folge sein. Diesem Vorgang kann Lactoferrin, das unter anderem in Milch, aber auch in Floradix® Lactoferrin enthalten ist, entgegenwirken, indem es die IL-6-Bildung senkt, so Professor Dr. Schubert-Zsilavecz. SB ■

QUELLE

„Anpff: Sport und Eisen“, digitale Pressekonferenz vom 11. Juni 2021. Veranstalter: SALUS Haus Dr. med. Otto Greither Nachf. GmbH & Co. KG.

3 PHASEN GUTER SCHLAF



NEU

IN DER APOTHEKE



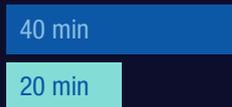
DIE INNOVATIVE 3-PHASEN-TABLETTE



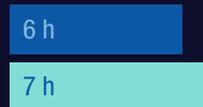
- 1 Sofort-Phase** - Freisetzung von Baldrian & Melatonin in 10 Minuten
- 2 Depot-Phase** - Verzögerte Freisetzung von Passionsblume & Melatonin bis zu 8 Stunden
- 3 Chrono-Phase** - Kontinuierliche Freisetzung von Weißdorn & Zitronenmelisse

OYONO® – ÜBERZEUGEND IM ANWENDER-TEST*

- 1 Signifikant verkürzte Einschlafzeit**
von 40 auf 20 Minuten, bereits nach 2 Wochen Einnahme



- 2 Verlängerte mittlere Schlafdauer**
von 6 auf 7 Stunden pro Nacht



- 3 Deutlich mehr Probanden bewerten ihre Schlafqualität mit „gut“ bis „sehr gut“**
5 % vor der Einnahme vs. 57 % nach der Einnahme



Selteneres Aufwachen und weniger problematisches Wiedereinschlafen

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

OHNE GEWÖHNUNGSEFFEKT

1) Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Baldrian und Zitronenmelisse fördern das Einschlafen.
2) Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Weißdorn unterstützt einen besseren Schlaf und trägt zu einer Verringerung von Anspannung und Ruhelosigkeit bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf.
3) Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen. Weißdorn trägt zu einem besseren Schlaf bei.

* In-Home-Use Test | Exevia GmbH | Report Consumers Germany | November 2020, n = 301 Anwender im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die Probleme mit dem Einschlafen / Durchschlafen haben und in den vergangenen 4 Wochen Schlaf- / Beruhigungsmitteln (keine verschreibungspflichtigen Präparate) eingenommen haben.