

# Eisen 14 mg GPH Kapseln

Eisen gehört zu den essentiellen Spurenelementen. Darunter versteht man Stoffe, die der Körper zwar in niedriger Konzentration, dafür aber dringend für entscheidende Funktionen benötigt. Die täglich notwendige Menge von rund 14 mg Eisen nimmt der Mensch in der Regel mit der Nahrung auf. Tierisches Eisen wird etwa 4 – 5 mal besser verwertet als pflanzliches Eisen. Im menschlichen Körper kommt Eisen vor allem als Baustein des für den Sauerstofftransport zuständigen Hämoglobins vor. Zudem ist es Bestandteil des Muskeleiweißes Myoglobin, von Enzymen und anderen Proteinen. Bei jeder Blutung geht mit dem Hämoglobin Eisen verloren. Es wird vor allem in Leber, Milz und Knochenmark gespeichert. Natürlicherweise kommt das Eisen in tierischen Innereien (Leber, Niere, Herz), Fleisch, Fisch, Nüsse und Vollkorngetreide vor. Insgesamt verfügt der Mensch im Durchschnitt über 4 g Eisen.

**Eisen 14 mg GPH Kapseln** enthalten 14 mg zweiwertiges Eisen in Form von Eisen-II-Sulfat in einer Hartgelatine kapsel. Die empfohlene Tageszufuhr beträgt 14 mg Eisen (RDA). Unspezifische Eisenmangelsymptome können sich in allgemeiner Müdigkeit äußern.

Eine Nahrungsergänzung mit Eisen ist sinnvoll bei:  
 unausgewogene oder rein vegetarische Ernährung  
 Frauen im gebärfähigen Alter, mit verstärkter Monatsblutung, während der Schwangerschaft und der Geburt, in der Stillzeit  
 häufiges Blutspenden  
 ältere Menschen

## Rohstoffbeschreibung

Eisen 14 mg GPH Kapseln sind ein Qualitätsprodukt mit hochwertigen Rohstoffen. Das aus dem Eisensulfat freigesetzte 2-wertige Eisen ist gut resorbierbar. Bei der Produktion werden keine Farbstoffe und Konservierungsmittel eingesetzt. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

## Verzehrempfehlung

Erwachsene 1 x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit nehmen.

## Hinweise

Enthält Mannitol

4527744	Eisen 14 mg GPH Kapseln	60 St	€	9,90
4527750	Eisen 14 mg GPH Kapseln	120 St	€	17,90
0883442	Eisen 14 mg GPH Kapseln	180 St	€	24,90
0882750	Eisen 14 mg GPH Kapseln	360 St	€	44,90
0882744	Eisen 14 mg GPH Kapseln	750 St	€	79,90
7603865	Eisen 14 mg GPH Kapseln	1.750 St	€	169,65



Vertrieb BRD:

**Hecht - Pharma GmbH**

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

09/10