



Herbaria

Blutquick[®]

**Nahrungsergänzungsmittel
mit Eisen und Vitaminen.**

*Auch für die Schwangerschaft und
während des Stillens.*



Eisen trägt zur
normalen Bildung von
roten Blutkörperchen
und Hämoglobin bei.




¹Von Natur aus.

Warum braucht der Körper Eisen?

Eisen ist ein essentielles Spurenelement, das an vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. Es ist ein wesentlicher Bestandteil von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff und damit die Voraussetzung dafür, dass das Blut seine primäre Aufgabe erfüllen kann – den Transport des eingeatmeten Sauerstoffs in die Zellen. Hämoglobin bindet den Sauerstoff, damit er im Strom des Blutplasmas durch die Adern fließen und in die Zellen gelangen kann.



Eisen macht munter.



Die gute Versorgung aller Zellen mit Sauerstoff ist Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness. Läuft der „innere Motor“ auf Hochtouren, ist unser Organismus bestens mit Sauerstoff versorgt. Bereits im Sitzen pumpt das Herz über 400 Liter Blut pro Stunde durch den Kreislauf. Beim Treppensteigen sogar das Doppelte, zumal bei körperlicher Anstrengung der Sauerstoffbedarf der Zellen zunimmt. Wenn die Eisenversorgung im Blut nicht genügt, werden wir auch nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Wie kommt Eisen in den Körper?

Eisen kann nicht vom Körper selbst erzeugt werden und muss in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Entscheidend für die ideale Versorgung mit Eisen ist nicht nur der absolute Eisengehalt eines Lebensmittels, sondern die sogenannte Bioverfügbarkeit des Eisens. Unsere Darmzellen können zweiwertiges Eisen, wie es im Fleisch vorkommt, deutlich besser aufnehmen als das dreiwertige, pflanzliche Eisen.



Wann kann eine Eisen-Ergänzung sinnvoll sein?

Während der Menstruation:

Mädchen in der Pubertät und Frauen im gebärfähigen Alter benötigen während der Menstruation doppelt so viel Eisen wie Männer.

In der Schwangerschaft:

Schwangere müssen nicht nur sich selbst, sondern auch das in ihrem Körper heranwachsende Ungeborene mit Blut versorgen. Mehr Blutvolumen erfordert auch mehr Eisen.

Im Wochenbett:

Oft verliert die Frau während der Geburt viel Blut. Auch der Wochenfluss kann sich über mehrere Wochen hinziehen.

In der Stillzeit:

Die stillende Mutter versorgt auch ihr Kind über die Muttermilch mit Nährstoffen. Der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen wie Eisen ist erhöht.

In der Wachstumsphase:

Schulkinder und Jugendliche wachsen viel innerhalb kurzer Zeit. Entsprechend groß ist ihr Bedarf an Eisen für den Aufbau von Blutfarbstoff und Körperzellen. Leistungs- und Konzentrationsschwäche sind symptomatisch für eine Eisen-Unterversorgung!

Bei veganer oder vegetarischer Ernährung:

Pflanzliches Eisen kann vom Körper schlechter aufgenommen werden als tierisches Eisen. Eine vegane oder vegetarische Ernährung kann daher eventuell zu einer nicht ausreichenden Versorgung mit Eisen führen.



Blutquick – eine wirksame Ergänzung.

Aus biologischem Anbau

Blutquick ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Vitaminen.

+ Eisen

Herbaria Blutquick enthält wertvolles Eisen-II-gluconat. Diese zweiwertige Eisenverbindung ist organisch, ganz im Gegensatz zu den gängigen Sulfat- oder Carbonat-Verbindungen. Eisen-II-gluconat entspricht damit der physiologischen Normalität und ist deshalb besonders gut verwertbar.

+ Vitamine

Vitamin C verhindert, dass zweiwertiges zu dreiwertigem Eisen oxidiert und verbessert die Resorption im Körper. Wertvolle Kräutereextrakte enthalten weitere Spurenelemente und unterstützen die Verdauung. Zusätzlich enthält Herbaria Blutquick B-Vitamine, die für die Blutbildung und den Energiehaushalt wichtig sind.

Wirkung pur

Herbaria Blutquick ist ohne Aroma- und Konservierungsstoffe, ohne Hefe- oder Weizenkeimextrakt, ohne zugesetzten Zucker oder Honig. Glutenfrei, alkoholfrei und vegan.

Wohlschmeckend und gut bekömmlich

Blutquick ist im Gegensatz zu vielen anderen Eisenpräparaten ausgezeichnet verträglich.





Glutenfrei, alkoholfrei und vegan

Ohne Aroma- und Konservierungsstoffe

Ohne Hefe- oder Weizenkeimextrakt

Ohne zugesetzten Zucker oder Honig



Zutaten: Wässriger Auszug (70 %) aus einer Mischung von Hibiskusblüten*, Kamillenblüten*, Bitterfenchelfrüchten* und Spinatblättern*, Mischung aus Fruchtsaftkonzentraten* (27 %) (Trauben-, Birnensaftkonzentrat*, Wasser, Johannisbeersaft*, Kirsch-, Brombeersaftkonzentrat*), Möhrensaftkonzentrat*, Eisengluconat, wässriger Hagebuttendickextrakt*, Vitamin C, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B12.

*Aus kontrolliert biologischem Anbau.

Wieviel Blutquick einnehmen?

Verzehrempfehlung:

Schwangere: 1 x täglich 30 ml.

Stillende: 1 x täglich 20 ml.

Erwachsene: 1 x täglich 15 ml.

Bitte überschreiten Sie nicht die empfohlene Verzehrmenge.

Das sollten Sie beachten:

Bestimmte natürliche Inhaltsstoffe in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln behindern die Aufnahme von Eisen, beispielsweise bilden Gerbstoffe in Kaffee und schwarzen Tee und vor allem auch die Proteine in Milch mit Eisen schwer lösliche Verbindungen.

Beispiele für reduzierte Eisenresorption

durch:

Phosphate

Eiweiß

Gerbstoffe (Tannine)

Oxalsäure

Phytate

enthalten in:

Limonaden

Milch, Ei

Schwarzer Tee, Kaffee

Rhabarber

Reis, Soja

(Quellen: Mehr Vitalität durch gesundes Blut, Jochen G. Bielefeld, Bircher-Benner Verlag / Ernst Mutschler: Arzneimittelwirkungen, 7. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart)

Deshalb sollten Sie Blutquick ca. 30 Minuten vor dem Essen oder dem Genuß koffeinhaltiger Getränke sowie Milchprodukten einnehmen.





Welche Nahrungsmittel führen Eisen zu?

Geringe Mengen Eisen sind in fast allen Lebensmitteln enthalten. Fleisch enthält das für den Körper am besten verfügbare Eisen II. Es gibt aber auch einige pflanzliche Lebensmittel, die reich an Eisen sind, z.B. Rote Beete, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte aus Vollkorn.

Vitamin C und organische Säuren wie Zitronensäure oder Milchsäure steigern die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Bei Vollkornbrot ist z.B. Sauerteigbrot besonders empfehlenswert. Bestimmte Zubereitungsweisen fördern ebenfalls die Eisenverwertbarkeit. So verringert das Einweichen oder Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten den Gehalt an Phytaten. Letztere hemmen die Eisenresorption.

Grundsätzlich gilt natürlich: am besten ist eine ausgewogene Ernährung.





www.herbaria.de

Herbaria Kräuterparadies GmbH
Hagnbergstraße 12
83730 Fischbachau
E-Mail: info@herbaria.de
DE-ÖKO-003