

hübner

Eisen
VITAL

Liquid

DIRECT

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von Hübner Eisen VITAL®

Mit Hübner Eisen VITAL® haben Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel mit sorgfältig ausgesuchten Inhaltsstoffen entschieden.

Eisenversorgung

Eisen als wichtiger Mineralstoff darf in der Nahrung nicht fehlen. Zwar ist der Organismus in der Lage, ein knappes Eisenangebot über längere Zeit hinweg auszugleichen, dennoch sollte die Versorgung mit Eisen auf Dauer nicht vernachlässigt werden, da viele wichtige Körperfunktionen dieses Spurenelement benötigen.

Eisen trägt bei zu:

- einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin
- einem normalen Sauerstofftransport im Körper
- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- einem normalen Energiestoffwechsel

Bei Frauen empfiehlt sich während der Menstruation und in Schwangerschaft und Stillzeit eine regelmäßige Eisenzufuhr mit der Nahrung. Das gilt auch für Kinder in der Wachstumsphase, für Senioren mit zunehmendem Alter, für sportlich Aktive bei hohen Belastungen und Menschen, die sich aufgrund von Diäten oder vegetarischer bzw. veganer Kost zu einseitig ernähren.

Eisenquellen bei ausgewogener Ernährung

Reich an Eisen sind vor allem Fleisch, Innereien und Meeresfrüchte. Sie enthalten gut verwertbares Eisen, während Eisen in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln in einer für den Körper weniger gut verwertbaren Form vorliegt. Im Sinne einer gesundheitsbewussten, möglichst vollwertigen Ernährung ist täglicher Fleischverzehr zur Deckung des Eisenbedarfs jedoch nicht erstrebenswert. Eisen VITAL eignet sich als vorzügliche Eisenquelle zur täglichen Nahrungsergänzung.

Das ist bei der Eisenaufnahme zu bedenken

Viele pflanzliche Nahrungsmittel – aber auch gesunde Milchprodukte – enthalten Substanzen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Sie gehen mit Eisen stabile Verbindungen ein, die von den Verdauungssäften nicht aufgespalten werden können. Das heißt: Das mit der Nahrung aufgenommene Eisen kann der Körper in manchen Fällen nur schwer verwerten. Zu diesen Eisenhemmern zählen Gerbstoffe, Phosphate, Phytate und Oxalate. Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten und zusammen mit eisenhaltigen Nahrungsmitteln verzehrt werden, tragen also indirekt zu einer Erhöhung des Eisenbedarfs bei, z. B.:

- Kaffee und Schwarztee enthalten Gerbstoffe
- Cola-Getränke sind reich an Phosphaten
- in Nüssen, Getreide und Weizenkleie befinden sich Phytate
- in Spinat und Rhabarber kommen Oxalate vor

Auch Arzneimittel wie salicylsäurehaltige Kopfschmerzmittel und Medikamente zum Abpuffern der Magensäure binden Eisen und sollten deshalb zeitversetzt mit eisenhaltigen Substanzen eingenommen werden.

Verzehrempfehlung

Zur optimalen Eisenaufnahme empfehlen wir Ihnen, Hübner Eisen VITAL® zeitversetzt mit oben genannten Mahlzeiten oder Medikamenten zu trinken. Die jeweils richtige Verzehrempfehlung entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der Rückseite.

Bitte beachten

Hübner Eisen VITAL® Liquid ist in den Packungsgrößen 250 ml, 500 ml und als Hübner Eisen VITAL® Liquid DIRECT in Portionssticks (20x10 ml) erhältlich.

* gemäß Verzehrempfehlung deckt Hübner Eisen VITAL® Liquid bis zu 100 % der empfohlenen Zufuhr an Eisen nach D-A-CH-Empfehlung pro Kundengruppe (siehe Tabelle umseitig).



hübner
gesundheit leben



ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • Verbraucherservice • D-79236 Ehrenkirchen
Telefon 07633/909-0 • info@huebner-vital.de
www.huebner-vital.de

**Hübner Eisen VITAL®
 enthält zweiwertiges Eisen**

Eisen kommt in der Natur in zwei unterschiedlichen Formen vor – als sogenanntes zweiwertiges und als dreiwertiges Eisen. Da die Bioverfügbarkeit, also die Aufnahmefähigkeit für den Körper, des zweiwertigen Eisens höher ist als die des dreiwertigen, sollte bei der Eisenaufnahme zweiwertigem Eisen der Vorzug gegeben werden.

Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme

Weil Vitamin C der Bildung von nicht resorbierbaren Eisenverbindungen im Verdauungstrakt entgegenwirkt, begünstigt es die Eisenaufnahme. Für eine optimale Verwertung des Eisens empfiehlt sich deshalb die Eisenzufuhr in Verbindung mit Vitamin C. Hübner Eisen VITAL® enthält Vitamin C.

Ernährungstipp

Trinken Sie zu eisenhaltigen Speisen nach Möglichkeit ein Glas mit Vitamin C-reichem Fruchtsaft – wie Orangen- oder Johannisbeersaft – oder essen Sie Früchte und Gemüse dazu, die wie Brokkoli, Grünkohl, Kartoffeln, Paprika, Erdbeeren und Kiwis viel Vitamin C enthalten.

Durchschnittlicher Tagesbedarf an Eisen

Hübner Eisen VITAL® eignet sich gemäß den Verzehrsempfehlungen der D-A-CH-Gesellschaften für Ernährung zu einer bis zu 100-prozentigen Deckung des täglichen Eisenbedarfs.

Bitte halten Sie folgende Verzehrsempfehlung ein:

Täglich empfohlene Zufuhr nach D-A-CH (Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)	Hübner Eisen VITAL®	% der Zufuhr*
Schwangere	30 ml	100
Frauen in der Stillzeit	20 ml	100
Frauen ab 51 Jahren	10 ml	100
Kinder ab 7 – 10 Jahren	10 ml	100
Jungen und männliche Jugendliche	10 ml	83
Männer	10 ml	100

* gemäß Verzehrsempfehlung deckt Hübner Eisen VITAL® bis zu 100 % der empfohlenen Zufuhr an Eisen nach D-A-CH-Empfehlung pro Kundengruppe.

Für Kinder ab 4 Jahren wird eine Zufuhr von 5 ml Hübner Eisen VITAL® Liquid empfohlen. Mädchen ab 10 Jahren sowie Frauen im gebärfähigen Alter wird eine Zufuhr von 15 ml Hübner Eisen VITAL® Liquid empfohlen. Erhältlich in den Größen 250 ml und 500 ml für die individuelle Dosierung.

Weitere Eisen-Produkte von HÜBNER:

Hübner Eisen VITAL® Liquid – für zuhause

- deckt bis zu 100 % des Eisenbedarfs je Kundengruppe gemäß D-A-CH Verzehrsempfehlung
- enthält sehr gut verwertbares Eisen
- hoher Vitamin C-Gehalt
- fruchtig im Geschmack und sehr bekömmlich
- schmeckt außerordentlich gut
- lactose-, gluten- und alkoholfrei
- erhältlich in den Größen 250 ml und 500 ml und als Portionssticks mit 20x10 ml



Hübner Eisen VITAL® Kautabletten:

- decken 75-150 % des Eisenbedarfs je Kundengruppe gemäß D-A-CH Verzehrsempfehlung
- enthalten sehr gut verwertbares Eisen
- mikroverkapselt
- mit Folsäure und Vitamin C
- fruchtig im Geschmack
- lactose- und glutenfrei
- vegetarisch/vegan
- ideal für unterwegs



Probieren Sie auch
 Hübner Eisen VITAL®
 Kautabletten



Die mikroverkapselten Eisen-Kügelchen passieren weitestgehend den Magen und werden größtenteils im Dünndarm freigesetzt.

