

EISENMANGEL?

Mögliche Anzeichen:

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall, Blässe, trockene Haut, Mundwinkelrisse, Abwehrschwäche und Konzentrationsschwäche. Klarheit bringt nur eine Blutuntersuchung. Sprechen Sie bitte darüber mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

RISIKOGRUPPEN

Menstruierende Frauen, Schwangere, Stillende, Wöchnerinnen, Vegetarier, Sportler, ältere Personen und Personen mit Magen-Darmerkrankungen. Ungefähr jede(r) Dritte dieser Gruppe hat das Risiko eines Eisenmangels!

TIPP!

Ein bereits bestehender Eisenmangel kann nur durch die Ernährung kaum mehr ausgeglichen werden. Die Einnahme von Tardyferon über einen längeren Zeitraum führt dem Körper Eisen zu und füllt die körpereigenen Speicher wieder auf. Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie gerne.

Weitere Infos unter www.tardyferon.at

 **GERMANIA**
PHARMAZEUTIKA

www.germania.at

EISEN MACHT STARK



Wichtige Informationen zu
Ernährung & Eisentherapie

LEBENSMITTEL & EISENAUFNAHME



Diese Lebensmittel* fördern die Eisenaufnahme

	Faschiertes Schweinefilet Putenbrust
	Zanderfilet Kabeljau Lachs Thunfisch
	Karotten Sauerkraut Eierschwammerl Tomaten Kartoffeln
	Äpfel Bananen Orangen Erdbeeren
	Baguette Reis
	Orangensaft Apfelsaft Tomatensaft



Diese Lebensmittel hemmen bei gleichzeitiger Einnahme** die Eisenaufnahme

	Spinat Rhabarber Feldsalat
	Milch Butter Creme fraiche Joghurt Käse Buttermilch Kakaodrink
	Vollkornbrot Haferflocken Früchtemüsli Nudeln
	Coca Cola Kaffee Schwarz-/Grüntee Rotwein
Sonstiges	Haselnüsse Sonnenblumenkerne Vollmilchschokolade

* Beispiele für Lebensmittel, die Sie gemeinsam mit Ihrer Eisentablette einnehmen können.

** Beispiele für Lebensmittel, bei deren Verzehr der Abstand zur Einnahme Ihrer Eisentablette 2-4 Stunden betragen soll.