

Eisen ist wichtig...

**Fe<sup>++</sup>** Eisen  
direkt & schnell

Eisen Verla® plus *direkt*

Leistungsfähigkeit

Sauerstofftransport

Blutbildung

Energie

Zur ausreichenden Eisenversorgung in einer sinnvollen Kombination und Dosierung steht Ihnen mit der Nahrungsergänzung **Eisen Verla® plus** ein hochwertiges Marken-Produkt zur Verfügung.

Der Eisen Verla® plus Direkt-Stick wurde zur Unterstützung einer gesunden Blutbildung konzipiert. Daher enthält er nicht nur gut verwertbares zweiwertiges Eisen (Fe<sup>++</sup>), sondern auch die Vitalstoffe Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C.

Nur 1x täglich – endlich ein Eisen, das schmeckt:

Eisen	10 mg
Folsäure	300 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg
Vitamin C	80 mg

Mineralstoff-Kompetenz im Zeichen der Raute.  
Verla-Pharm aus Tutzing widmet sich seit mehr als 50 Jahren der Mineralstoffforschung. Magnesium-, Zink-, Kalium- und Calcium Verla® sind starke Marken des Unternehmens.

**Mineralstoff-**  
 **kompetenz**

Verla-Pharm ist ökozertifiziert (EMAS). Der sparsame Umgang mit Ressourcen und eine ökologische Produktion haben traditionsgemäß einen sehr hohen Stellenwert.

**Eisen Verla® plus** – die intelligente Eisen-Kombination für eine gesunde Blutbildung:

- praktisch – 1x täglich  
glutenfrei, zuckerfrei und ohne Laktose
- sofort löslich – Direkt-Granulat zur Einnahme ohne Flüssigkeit – frisch-fruchtiger Cassisgeschmack
- durch innovativ ummanteltes Eisen-Granulat – endlich ein Eisen, das schmeckt
- enthält sogenanntes zweiwertiges Eisen (Fe<sup>++</sup>), die für den Körper besonders gut verfügbare Form
- für Kinder ab 10 Jahren geeignet
- enthält keine tierischen Bestandteile, daher ideal für Vegetarier und Veganer



Junge Frauen  
Sportler  
Senioren  
Vegetarier  
Veganer

...endlich ein Eisen, das schmeckt!

**Gesundheit,  
die schmeckt!**

Mit feinem Cassisgeschmack



Verla-Pharm, 82324 Tutzing

[www.verla.de](http://www.verla.de), [service@verla.de](mailto:service@verla.de)

7859903/04/18/100



# Fe<sup>++</sup>

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

als Hauptbestandteil von Hämoglobin, dem Farbstoff

in den roten Blutkörperchen, bringt Eisen den lebensnotwendigen Sauerstoff in unsere Zellen. Eisen wird auch für die Bildung neuer roter Blutkörperchen benötigt.

Unvorstellbare 25 Billionen rote Blutkörperchen besitzt ein erwachsener Mensch. Über 2 Millionen werden jede Sekunde in unserem Körper gebildet. Damit dieser Prozess vollbracht werden kann, muss genügend Eisen vorhanden sein. Eisen ist somit ein lebensnotwendiges Spurenelement. Da der Körper es selbst nicht herstellen kann, muss es in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden, ...**damit nicht eine Spur Eisen fehlt.**

Je nach Art und Zusammensetzung der Nahrung wird Eisen unterschiedlich gut vom Körper aufgenommen. So wird Eisen aus tierischen Lebensmitteln vom Körper sehr gut, bis zu 20 %, verwertet. Das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Eisen, das sogenannte dreiwertige Eisen, wird hingegen nur zu 4-10 % vom Körper resorbiert.

Da somit nur ein Bruchteil des Eisens aus unserer Nahrung vom Organismus aufgenommen wird, kann eine zusätzliche Aufnahme, vor allem für bestimmte Personengruppen, sinnvoll sein.

## Denken Sie an Ihre „eisernen“ Reserven!

- Besonders Frauen im gebärfähigen Alter sollten auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten, denn sie verlieren durch die monatliche Regelblutung viel Eisen.
- Ein sehr hoher Eisenbedarf liegt in der Schwangerschaft und Stillzeit vor, da das Kind mitversorgt werden muss.
- Ein „mehr“ an Eisen benötigen auch Kinder im Wachstum, denn hier ist alles noch im Aufbau.
- Vegetarier, Veganer oder Personen die sich einseitig ernähren, sollten ebenfalls auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten.
- Sportler können durch intensives Training, einen Mehrbedarf an Eisen haben, denn sie verlieren das Spurenelement vermehrt über den Schweiß und den Urin.

Laut der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen über 75 % der Frauen im gebärfähigen Alter die empfohlene Eisenzufuhr nicht\*. Diese liegt nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Frauen zwischen 10 und 50 Jahren bei 15 mg Eisen pro Tag und für Männer zwischen 10 und 50 Jahren bei 10-12 mg pro Tag.

Schwangeren werden 30 mg und stillenden Müttern 20 mg Eisen pro Tag empfohlen.

\* Nationale Verzehrsstudie II, Max Rubner-Institut, 2008

# Eisen Verla<sup>®</sup> plus

*direkt*

### Weitere wichtige Vitalstoffe für die Blutbildung

#### Folsäure

Die Folsäure beziehungsweise Folate gehören zur Gruppe der B-Vitamine. Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei und ist wichtig für das gesunde Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft.

#### Vitamin B<sub>12</sub>

Das B-Vitamin spielt bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen im Körper eine wichtige Rolle. Es wird beispielsweise für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt.

#### Vitamin C

Durch Vitamin C wird die Eisenaufnahme im Körper erhöht. Vitamin C ist also ein Eisenverwertungshelfer.

Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure und Vitamin C tragen zusammen außerdem zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

**Eisen** plus Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>  
für eine gesunde Blutbildung!

Vitamin C - erhöht die Eisenaufnahme

