

Winfried Holler

Ich bin gesund - Mit frischen Säften

Leseprobe

[Ich bin gesund - Mit frischen Säften](#)

von [Winfried Holler](#)

Herausgeber: Keimling



<http://www.unimedica.de/b11194>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Spurenelemente

Eisen

Das Spurenelement Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Bis zu 70 % des in unserem Körper vorkommenden Eisens liegen darin (entspricht ca. 2-4 g). Hämoglobin ist hauptsächlich dafür zuständig, den Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen und das Kohlendioxid aus den Zellen in die Lunge zu transportieren, wo es dann mit der Atemluft ausgestoßen wird. Somit ist Eisen für den Sauerstoff-Transport von großer Bedeutung. Wenn der Körper Blut verliert, verliert er auch viel Eisen. Bei Blutungen jeder Art ist die Eisenzufuhr daher ganz besonders wichtig.

IP
Gemüse gehört zu den wichtigsten pflanzlichen Eisenslieferanten. In Kombination mit Vitamin C kann unser Körper das Spurenelement Eisen wesentlich besser aufnehmen. Kombinieren Sie pflanzliche Eisenslieferanten in Ihrem Saft mit einer ordentlichen Vitamin-C-Bombe. Vermeiden Sie dagegen Kaffee, Tee und Spinat zusammen mit Eisen, denn sie enthalten Stoffe, die die Ei-

Viele Menschen behaupten, dass wir zur Eisenversorgung Fleisch essen müssen. Vegetarier und Naturköstler wissen jedoch sehr gut, dass es hervorragende pflanzliche Eisenslieferanten gibt. Das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene dreiwertige Eisen wandelt unser Körper in gut verwertbares zweiwertiges Eisen um. In rohem Zustand ist der Eisengehalt bei den meisten pflanzlichen Eisenslieferanten am höchsten. Genießen Sie

ten roh. Ich empfehle Ihnen, eisenhaltige Lebensmittel zu entsaften, da Sie als Saft wesentlich größere Mengen Eisen aufnehmen können als wenn Sie die Lebensmittel als Ganzes essen.

senaufnahme hemmen.

eisenhaltige Lebensmitteln daher am bes-

Worin ist Eisen enthalten?

In Topinambur, Schwarzwurzeln, dunkelgrünem Blattgemüse, Roter Bete, Gurken, Gemüsefenchel, Karotten, Sojabohnen, Weizenkeimen, Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, roten Trauben und Tomaten.

35



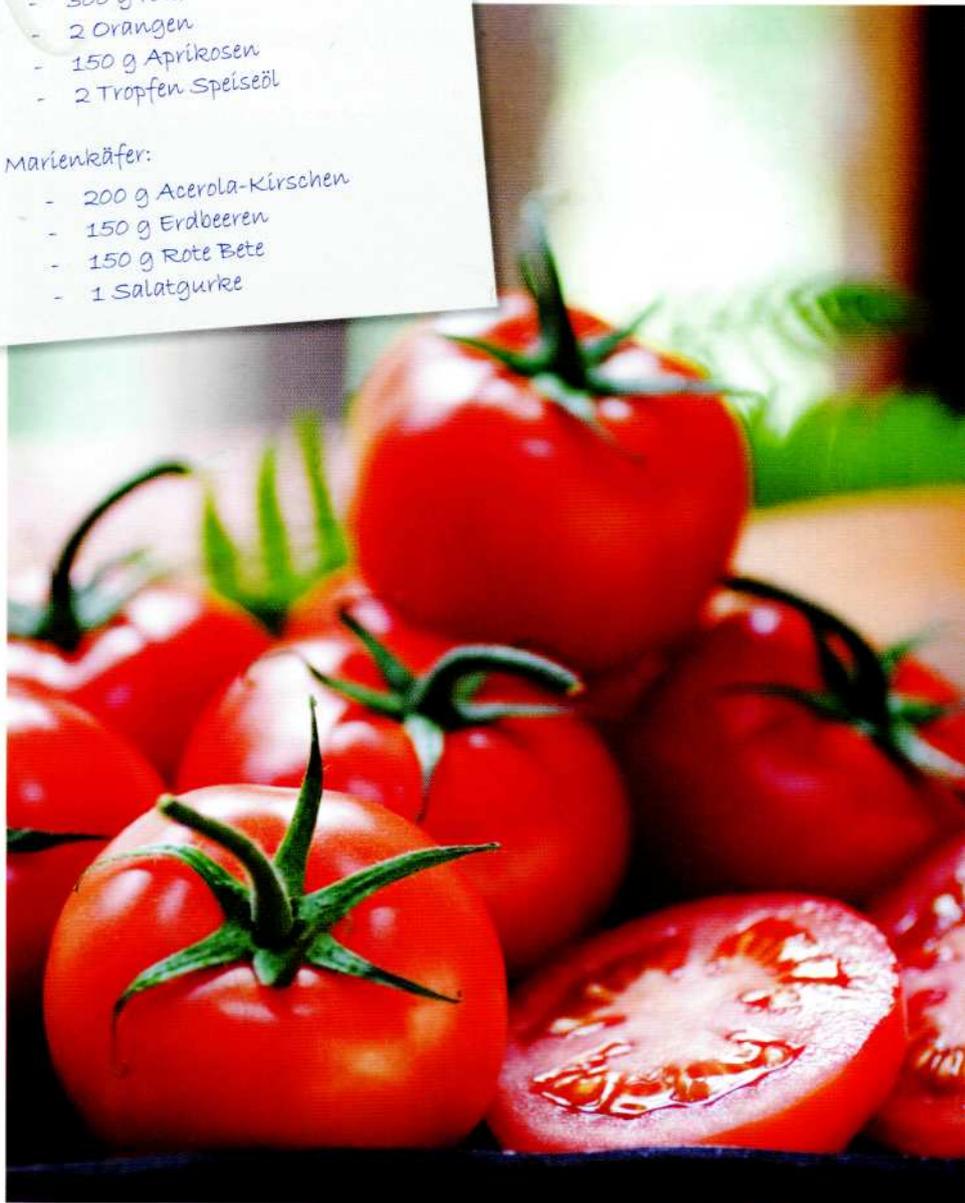
Wozu dient Eisen?

Wo unser Körper Sauerstoff im Körper benötigt, ist Eisen mit von der Partie. Durch die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff bleibt die körperliche Vitalität, geistige Fitness und Lebensfreude erhalten. Erschöpfungszustände geistiger oder körperlicher Art werden vermieden und das Immunsystem stabilisiert. Mit Eisen kommen Sie auch nach Krankheiten wieder schnell auf die Beine. Des Weiteren ist Eisen an der Bildung verschiedener Enzyme beteiligt, die ihrerseits an lebenswichtigen Körperfunktionen beteiligt sind. Stoffwechsel und Verdauung werden so in Gang gehalten. Auch für den Aufbau des roten Muskelfarbstoffs Myoglobin, der als Sauerstoffspeicher dient, wird Eisen benötigt. Ebenso spielt Eisen für ein intaktes Immunsystem bei der Bekämpfung von bakteriellen Erregern eine wichtige Rolle. Es ist ein Mitglied unserer körpereigenen Polizei.

Schwangere sollten für eine optimale Sauerstoffversorgung des ungeborenen Kindes unbedingt und ganz besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen achten. Bei Eisenmangel in der Schwangerschaft wird das ungeborene Kind nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Diese Kinder sind bei der Geburt oft untergewichtig oder kommen zu früh auf die Welt. Die Fresszellen unseres Körpers (Makrophagen) benötigen einen ausgeglichenen Eisenhaushalt, um bakterielle Erreger kontrollieren zu können. Eisen ist ein hervorragender Polizist in unserem Körper, der bakterielle Eindringlinge abwehren kann. Auch für das Wachstum sowie für Haut und Haare ist Eisen wichtig.

Lebensfreude:
- 300 g rote, kernlose Trauben
- 2 Orangen
- 150 g Aprikosen
- 2 Tropfen Speiseöl

Marienkäfer:
- 200 g Acerola-Kirschen
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Rote Bete
- 1 Salatgurke

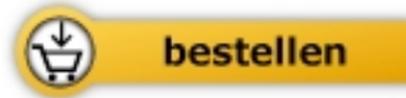




Winfried Holler

Ich bin gesund - Mit frischen Säften

70 Seiten, kart.



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de