

# Eisenmangel?

## MACHEN SIE DEN TEST!

Sie sitzen nicht nur auf dem Sofa und schauen Sport im Fernsehen, sondern sind selbst aktiv? Dann sollten Sie unbedingt auf Ihren Eisenspiegel achten. Wussten Sie z. B., dass in der Sportmedizin Eisenmangel häufiger vorkommt als Magnesiummangel?

### WIE VOLL DIE EISENSPEICHER IN IHREM KÖRPER SIND, VERRÄT UNSER TEST:

1. Frieren Sie leicht?
2. Fühlen Sie sich häufig schlapp?
3. Können Sie sich schlecht konzentrieren?
4. Leiden Sie unter brüchigen Nägeln und/oder Haaren?
5. Fehlt Ihnen körperliche Ausdauer?
6. Haben Sie Gefühlsstörungen in den Beinen?
7. Ist Ihre Haut sehr blass?
8. Leiden Sie unter Atemnot oder Herzklopfen?
9. Essen Sie selten oder kein Fleisch?
10. Treiben Sie viel Sport?
11. Sind Sie häufig erkältet?
12. Haben Sie häufig Magen-Darm-Beschwerden?
13. Fühlen Sie sich unruhiger oder reizbarer als früher?
14. Sind Sie antriebs- und/oder lustlos?
15. Schlafen Sie schlecht, sind Sie tagsüber müde und erschöpft?

### AUSWERTUNG:

#### bis zu 3 x JA:

Ihr Körper ist gut mit Eisen versorgt. Achtung: Bei Veränderungen in Ihrem Leben, kann sich auch der Eisen-Bedarf erhöhen.

#### 4 – 7 x JA:

Ihre Eisenversorgung scheint nicht ausreichend. Achten Sie auf eine eisenreiche Ernährung und ggf. Nahrungsergänzung.

#### Über 8 x JA:

Es ist möglich, dass Sie an einem Eisenmangel leiden. Lassen Sie unbedingt Ihre Eisenwerte überprüfen und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin. Achten Sie außerdem auf ausreichende Eisenzufuhr durch Ernährung und ggf. entsprechende Präparate



Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.