



# Frauenpraxis Spiez

## Was tun bei erhöhtem Eisenbedarf

Im Leben von uns Frauen gibt es Zeiten mit einem höheren Bedarf an Eisen. Zum Beispiel während einer Schwangerschaft, nach einer Geburt oder einer Menstruation.

Wenn der Grund für den erhöhten Eisenbedarf bekannt und vorübergehender Natur ist, genügt in der Regel das Erhöhen der Eisenaufnahme als alleinige Massnahme.

Die Natur schenkt uns hierfür viele eisenreiche Nahrungsmittel, die gleich noch Vitamin C, **Bitterstoffe\*** für die verbesserte Eisenaufnahme im Darm oder Vitamine für die Blutbildung, wie B6, B12 und Folsäure liefern.

Was schmeckt Ihnen am besten und liesse sich am einfachsten in Ihre täglichen Mahlzeiten integrieren:

### Vitamin C reich

- Acerolakirschen
- Kiwi
- Paprika
- Petersilie
- Hagebutten
- Grapefruit\*
- Fenchel
- Kresse
- Sanddornbeeren
- Zitronen
- Blumenkohl
- Brunnkresse
- Johannisbeeren
- (Bitter\*)orangen
- Kohlrabi

### Eisenreich

- Austern
- Linsen
- Sesam
- Topinambur
- Brennessel
- Leber
- weisse Bohnen
- Kürbiskerne
- Pfifferlinge
- Löwenzahn\*
- Rotes Fleisch
- Vollkorngetreide
- Dörrobst
- Randen
- Brunnenkresse
- Eigelb
- Amarant & Quinoa
- Rote Beeren
- Wurzelgemüse
- Nüsslissalat

Wer es einfach mag, mixt sich **zwei Eisensmoothies pro Tag** oder greift zu Floradix Kräuterblutsaft.

### EisenSmoothies

Frühling, Sommer und Herbst:

- 1 Handvoll Brennesseltriebe
- ½ Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 EL Sesamsamen oder Tahin
- 1 TL Zitronensaft oder 3 Himbeeren oder 3 Hagebutten entkernt
- in 1 dl Süssmost mit dem Stabmixer sämig mixen

Winter:

- 1 Handvoll Nüsslissalat
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 1 EL Kürbissamen
- 1 TL Gogijbeeren alles mixen mit
- 1 dl Wasser und 3 TL Süssmostkonzentrat

Meiden Sie **Eisenräuber** wie Kaffee, Schwarztee, Rotwein, Cola, Wurst, Kakao, Spinat, Rhabarber.

### Ursachenforschung

Ist der Grund für die tiefen Eisenwerte nicht bekannt, lohnt es sich ihn zu finden und mit zu behandeln!

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

