Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Rubrik: News

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eisenmangel beeinträchtigt die Gedächtnisleistung

Bereits ein leichter Eisenmangel kann offenbar die Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Bei jungen Frauen, die über 16 Wochen hinweg Eisen als Nahrungsergänzung zu sich genommen hatten, verbesserten sich unter anderem die Aufmerksamkeit, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis. Das haben amerikanische Forscher herausgefunden, berichtet die Federation of American Societies for Experimental Biology. Getestet wurden die kognitiven Leistungen von mehr als 100 Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Die Teilnehmerinnen wurden in drei Gruppen eingeteilt: Entweder sie waren ausreichend mit Eisen versorgt, litten an leichtem Eisenmangel oder an Blutarmut und starkem Eisenmangel. Bei den Tests waren Frauen mit leichtem Eisenmangel zwar genauso schnell wie Frauen mit genügend Eisen, aber sie machten mehr Fehler. Teilnehmerinnen mit Blutarmut schnitten nicht nur schlechter ab, sie brauchten ausserdem länger für die Lösung der Aufgaben.

In solchen Fällen wird aus biologischer Sicht die Einnahme des Schüssler-Salzes Ferrum phosphoricum empfohlen.

Eisen ist ein Spurenelement mit aussergewöhnlicher Bedeutung sowohl für die Sauerstoffaufnahme (Hämoglobin) als auch für die Infektabwehr und die Reduzierung der Entzündungsbereitschaft. Dr. med. W. H. Schüssler wies dem Ferrum phosphoricum eine «Führungsrolle» bei sämtlichen entzündichen Prozessen zu, besonders in der Anfangsphase.

Weiterhin hat es sich bei starken körperlichen Anstrengungen bewährt. Bei Kindern zeigt sich, wenn sie nach der Schule oder dem Sport ermüdet sind, am inneren Augenwinkel eine schwärzlich-bläuliche Verfärbung, die als «Ferrum-Bläue» oder «Ferrum-Schatten» bezeichnet wird. Eisen sollte nicht zu spät am Abend eingenommen werden, da man sonst nicht so schnell einschläft, besser ist letztmals am Spätnachmittag.

BIO-NET

Impressum

A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten
Zeitschrift für Naturheilkunde
Juli/August 2004, 61. Jahrgang
erscheint 11 mal im Jahr

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 66,
v.Ausland: ++41 71 335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Internet
www.verlag-avogel.ch
www.g-n.ch

Herausgeberin
Denise Vogel

Redaktion
Chefredaktion:
Ingrid Zehnder-Rawer (IZR)
i.zehnder@verlag-avogel.ch
Stellvertretung:
Clemens Umbricht (CU)

Mitarbeiter
Olga Chudovska
Heinz Scholz
Christine Weiner (CW)
Maria Habich (Naturküche)
Rahel Saxer (Leserforum)

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Bildagentur Baumann, Getty Images, Incolor, Keystone medicalpicture, naturganznah Prisma, zefa-blueplanet Bioforce, Bruno Blum Günter Langer, Heinz Suter

Druck
Zollikofer AG, St. Gallen

Papier
Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz Fr. 33.–
EU Euro 22.–
übriges Europa CHF 38.–
Naher Osten, Nordafrika
CHF 45.– / Euro 30.50
übrige Länder CHF 48.–/
Euro 32.50

Einzelheft
CHF. 3.30 / Euro 2.20

Anzeigen
Cornelia Huber
Telefon 071 335 66 70

Abonnemente
Verlag A.Vogel AG, Hätschen,
Postfach 63, CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 55
Fax 071 335 66 88
für Deutschland und Österreich:
Telefon 0041 71 335 66 55
Fax 0041 71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz
Telefon 07533 – 4035

Abonnementszahlungen
Mit beilieg. Einzahlungsschein:
In der **Schweiz**:
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen
CREDIT SUISSE St.Gallen
Konto-Nr. 539-420524-71
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen
in **Deutschland**:
Postbank D-76127 Karlsruhe
Konto-Nr. 0070082756
BLZ 660 100 75
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen
in **Österreich**:
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch
Konto-Nr. 2.040.194
BLZ 37422
Verlag A. Vogel AG
CH-9053 Teufen
übriges Ausland:
Bankscheck, ausgestellt auf:
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen