

**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:** 12.01.2026

**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 entzündlichen 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