

ratgeber



**für einen gesunden Calcium-,
Magnesium- und Eisenhaushalt**

Selbst wer hart im Nehmen ist, kann sich auf Sanftes verlassen.



Neigung zu Krämpfen? Nervosität?

Muskelkrämpfe – fast jeder Sportler kennt sie aus eigener Erfahrung – schränken plötzlich die sportliche Tätigkeit ein und reduzieren die Bereitstellung von Energie im Körper drastisch. Symptome, die auf einen Magnesiummangel hinweisen, bedeuten nicht zwingend, dass eine Magnesium-Unterversorgung besteht. Meist kann der Organismus den Mineralstoff nicht richtig aufnehmen. Dafür hat Similasan das neue Produkt Simimag entwickelt, welches die Tür zum Organismus öffnet und das Gleichgewicht auf sanfte Weise wieder herstellt. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten und machen Sie den Selbsttest unter www.mineraltest.ch.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan

STARK. WEIL ES SANFT IST.

Vorwort

Viele Menschen haben Symptome, die unter Umständen auf einen Eisen-, Magnesium- oder Calciummangel hinweisen: blasses Aussehen, Energiemangel, Nervosität, Reizbarkeit, Muskelkrämpfe, abblätternde Fingernägel, Wachstumsschmerzen und vieles mehr. Was liegt näher, als sich diese Mineralsalze vermehrt zuzuführen (Substitution)? Die Erfahrung zeigt, dass eine solche Zufuhr zwar im Moment helfen kann, selten aber das Problem nachhaltig löst. Denn meistens besteht keine Unterversorgung, der Organismus erhält mit der Nahrung genügend von diesen Mineralstoffen.

Warum dann trotzdem Mangelerscheinungen? Weil die zugeführten Mineralstoffe ihr Ziel nicht erreichen können. Die Türe ist geschlossen. Der Körper kann die Mineralstoffe nicht richtig aufnehmen.

Die benötigten Türöffner gibt uns die Homöopathie in die Hände. Homöopathisch zubereitete Mineralsalze, ausgewählt gemäss homöopathischem Arzneimittelbild, können Aufnahmestörungen beheben und somit offene Türen für die lebenswichtigen Mineralstoffe schaffen.

Impressum:

Herausgeberin

Similasan AG, Chriesiweg 6, 8916 Jonen

Tel.: 056 649 90 50 / Fax: 056 649 90 55

www.similasan.ch, contact@similasan.ch

Inhalt: Carlo Odermatt / Evelyne Stüssi

Gestaltung/Satz: Lampert & Meienberg, Cham

Druck: Multicolor Print, 6341 Baar

Auflage 2009

Artikelnummer DCH0265

Inhaltsverzeichnis

Bedeutung der Mineralstoffe	2
Der homöopathische Türöffner	4
Calcium	
Störungen des Calciumhaushaltes	6
Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Calciumhaushaltes	7
Ist mein Calciumhaushalt in Ordnung?	8
Ermitteln Sie Ihre tägliche Calciumzufuhr	10
Interpretation des Resultates & Empfehlung	12
Magnesium	
Störungen des Magnesiumhaushaltes	14
Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Magnesiumhaushaltes	15
Ist mein Magnesiumhaushalt in Ordnung?	16
Ermitteln Sie Ihre tägliche Magnesiumzufuhr	18
Interpretation des Resultates & Empfehlung	20
Eisen	
Störungen des Eisenhaushaltes	22
Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Eisenhaushaltes	23
Ist mein Eisenhaushalt in Ordnung?	24
Ermitteln Sie Ihre tägliche Eisenzufuhr	26
Interpretation des Resultates & Empfehlung	28

Bedeutung der Mineralstoffe

Mineralstoffe gehören, wie die Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren, zu den lebenswichtigen Nährstoffen.

Man unterscheidet zwischen Mengenelementen und Spurenelementen.

- Mengenelemente sind Mineralstoffe im engeren Sinn. Sie bilden 3% der Körpermasse. Zu den Mengenelementen gehören Calcium, Phosphor, Kalium, Schwefel, Natrium, Chlor und Magnesium.
- Spurenelemente sind nur in Spuren im Körper vorhanden. Es sind dies Chrom, Jod, Eisen, Kobalt, Kupfer, Fluor, Mangan, Molybdän, Selen und Zink. In ihrer Bedeutung für den menschlichen Organismus noch weitgehend ungeklärt sind die Spurenelemente Sili-cium, Zinn, Vanadium, Nickel und Arsen.

Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen ihm über die Nahrung oder als Nahrungsergänzung zugeführt werden.

Mineralstoffe unterscheiden sich in ihrer Struktur und Aufgabe von den organischen Nährstoffen. Zu diesen gehören Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, die man auch als Makronährstoffe bezeichnet. Fette und Kohlenhydrate sind Energielieferanten, Eiweiße die Grundbaustoffe des Körpers. Vitamine sind ebenfalls organische Verbindungen. Sie sorgen für das Funktionieren des Stoffwechsels.



Ernährung und Nahrungsergänzung bei einem Mineralstoffmangel

Die Ernährungsfachleute sind sich einig, dass der Organismus bei einer einigermaßen ausgewogenen Ernährung alles erhält, was er braucht. Und doch leiden viele Menschen unter Symptomen, die auf einen Mangel an Mineralstoffen hinweisen. Sie sind müde, gereizt und haben Schlafstörungen.

Die gängige Erklärung lautet, dass trotz vernünftiger Ernährung ein Mineralstoffmangel besteht. Als Lösung werden hochdosierte Mineralsalzpräparate empfohlen. Diese können helfen, wenn die angebotene Menge der Mineralstoffe tatsächlich ungenügend ist, was jedoch erstaunlich selten vorkommt. Selbst bei erhöhtem Bedarf während Schwangerschaft und Stillzeit, bei Hochleistungssport, in der Wachstumsphase der Kinder oder bei bestimmten Krankheiten sind Mangelzustände nicht die Regel.

Mangelndes Angebot oder Aufnahmestörung von Mineralsalzen?

Aufnahmestörung

Wenn genügend grosse Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen zugeführt werden und trotzdem Mangelerscheinungen auftreten, besteht offenbar eine Aufnahmestörung.

Unter diesen Voraussetzungen macht es wenig Sinn, den Körper mit grossen Mengen an Mineralstoffen zu überhäufen. Im Gegenteil. Ein Überangebot belastet den Körper zusätzlich, weil er auch noch damit fertig werden muss, die überschüssigen Mineralstoffmengen, die er gar nicht aufnehmen kann, auszuscheiden.

Der homöopathische Türöffner

Zeigen sich Symptome eines Mineralstoffmangels, müssen den Mineralstoffen die Türen zum Organismus geöffnet werden. Die Homöopathie gibt uns dazu den Schlüssel in die Hand. Ein homöopathisches Heilmittel wird aufgrund der Symptome und Zeichen des Organismus ausgewählt. Ein Calciummangel zum Beispiel äussert sich oft mit Symptomen, die gemäss dem homöopathischen Arzneimittelbild nach einem homöopathischen Calcium-Präparat verlangen. Dies unabhängig davon, ob der Mangel substanziiell oder durch eine Aufnahmestörung hervorgerufen ist. Sobald das homöopathische Heilmittel eingenommen wird, nimmt der Körper das Calcium – aus der Nahrung oder als Nahrungsergänzung verabreicht – auf, und es findet seinen Weg zum Ziel.

Homöopathische Heilmittel wirken auf immaterieller Ebene, sie beinhalten Botschaften, die das gesunde Gleichgewicht wieder herstellen. Je besser diese Botschaften passen, desto schneller wird eine Disharmonie behoben. Aus diesem Grund hat Similasan Mineralstoffprodukte entwickelt, die Kombinationen der wichtigsten homöopathischen Wirkprinzipien enthalten. Im Falle der drei neuen Präparate Similasan Simicalc, Simimag und Simifer werden jeweils 3 verschiedene Wirkstoffe eingesetzt. Störungen im Calcium-, Magnesium- oder Eisenhaushalt lassen sich mit Simicalc, Simimag und Simifer lösen und entsprechende Beschwerden bessern sich nachhaltig. Sollten diese Präparate innerhalb von 2 bis 3 Monaten keinen Erfolg bringen, empfiehlt sich eine Konstitutionsbehandlung bei einer Homöopathin oder bei einem Homöopathen.

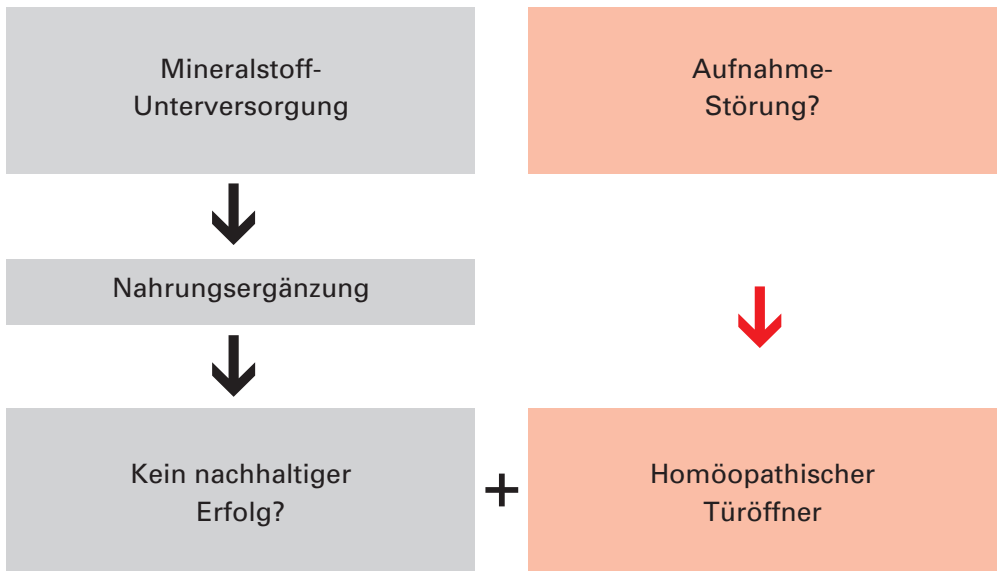
Das Portal für einen gesunden Mineralstoffhaushalt

Leiden Sie unter einer Mineralstoff-Unterversorgung oder nimmt Ihr Körper die Mineralien nicht optimal auf? Mit den Selbsttests in dieser Broschüre können Sie herausfinden, ob ein Problem besteht, welche Ursache dahintersteht und welche Therapie für Sie am besten passt. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. Dieselben Tests mit automatischer Auswertung finden Sie jetzt auch im Internet unter

www.mineraltest.ch



Die richtige Wahl der Behandlung



Similasan Mineralstoff-Präparate helfen gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Störungen im Calcium-, Magnesium- und Eisenhaushalt. Sie öffnen die Türen und ermöglichen dem Organismus, das zugeführte Magnesium, Eisen oder Calcium optimal einzubauen.

Wenn durch Fehl- oder Mangelernährung eine Unterversorgung besteht, ist eine materielle Zufuhr notwendig. Eine homöopathische Begleitung ist aber auch in solchen Fällen sinnvoll. Sie trägt dazu bei, dass die zugeführten Mineralstoffe und Spurenelemente ihr Ziel wirklich erreichen und ihre Aufgaben erfüllen können.

Störungen des Calciumhaushaltes

Calcium spielt eine entscheidende Rolle im menschlichen Körper. 99% des Calciums sind in den Knochen und in den Zähnen gespeichert, denen es Härte und Stabilität verleiht. In jedem Lebensalter ist eine ausreichende Calcium-Zufuhr äusserst wichtig für den Knochenaufbau. Die maximale Knochenmasse ist im Alter von 25 bis 30 Jahren erreicht. Danach halten sich Knochenaufbau und Knochenabbau für einige Jahre die Waage. Ungefähr ab dem 35. Altersjahr kommt es zu einem langsamen Rückgang der Knochenmasse, der sich im Alter wesentlich beschleunigen kann. Bei Frauen schreitet der Knochenschwund (Osteoporose) in der Regel rascher voran als bei Männern wegen der Hormonumstellung im Zusammenhang mit den weiblichen Wechseljahren.

Eine weitere wichtige Rolle spielt Calcium bei der Reizübertragung im Nervensystem, bei der Erregbarkeit der Muskelzellen sowie bei der Blutgerinnung.

Folgen einer Störung des Calciumhaushaltes:

- Wachstumsstörungen
- Osteoporose
- erhöhte Blutungsneigung
- schlechte Zahnstation, Karies
- erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems und der Muskeln
- Krampfneigung

Empfohlene tägliche Calcium-Zufuhr:

Siehe Calcium-Bedarf nach Lebensalter (Seite 12).



Austernschalenkalk (lat. Calcium carbonicum Hahnemanni) aus weissen Teilen von Austernschalen ist eine der drei Ausgangssubstanzen in Similasan Simicalc.

Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Calciumhaushaltes

Anwendungsgebiet:

Similasan Simicalc Tabletten können gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Folgen von Störungen des Calciumhaushaltes unterstützend wirken bei:

- Neigung zu rascher geistiger und körperlicher Ermüdung und Mattigkeit
- Neigung zu Wachstumsstörungen der Knochen, Zähne und Nägel
- Neigung zu erhöhter Kariesanfälligkeit
- Neigung zu spröden, brüchigen Nägeln
- verzögerter Heilung von Knochenbrüchen

Für die Auswahl eines homöopathischen Arzneimittels sind die Modalitäten von besonderer Bedeutung. Modalitäten sind Gegebenheiten und Einflüsse, die Symptome auslösen, verstärken oder abschwächen. Auch auffälliges Verlangen nach oder die Abneigung gegenüber gewissen Speisen und Getränken gehören zu den Modalitäten und sind oft eine Bestätigung für die Wahl des Arzneimittels.

Similasan Simicalc Tabletten ist ein Kombinationspräparat aus den Einzelmitteln Calcium carbonicum D10, Calcium phosphoricum D15 und Calcium fluoratum D15. Die drei Komponenten haben eine ähnliche Wirkung auf den Organismus und ergänzen sich in ihrer Wirkung.

Allgemeines:

(gemäss homöopathischem Arzneimittelbild der Calciumsalze)

- Ängste, Unsicherheit, Schutzbedürfnis
- Trägheit oder Ruhelosigkeit
- Wachstumsstörungen (Beinschmerzen)



Charakteristisches Verlangen und Abneigung:

- Probleme mit (Mutter-)Milch; Verlangen (oder Abneigung), Unverträglichkeit
- Verlangen (oder Abneigung) nach Eiern
- Verlangen nach merkwürdigen Dingen (Kreide, Kalk, Kohle, Erde)

Dosierung

Akute Beschwerden:

3 x 1 Tablette täglich für Kinder und Erwachsene; bei starken akuten Symptomen bis zu 6 x 1 Tablette täglich.

Bei zunehmender Besserung nach eigenem Ermessen weniger häufig.

Chronische Beschwerden und zum Ausheilen:

1 bis 2 x 1 Tablette täglich für Kinder und Erwachsene

Zusammensetzung

Calcium carbonicum Hahnemanni D10

Calcium fluoratum D15

Calcium phosphoricum D15

Hilfsstoffe: Lactosemonohydrat, Maisstärke, Magnesiumstearat

1 Tablette = 0,02 Broteinheiten (BE)

Packungsgrösse: 60 Tabletten

Für Similasan Simicalc Tabletten sind bisher bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden.

Ist mein Calciumhaushalt in Ordnung?

Testen Sie Ihre Calcium-Risikofaktoren:

Fragen:	Ja	Nein
1 Leiden Sie an einer Krankheit der Nebenschilddrüse, der Nieren oder des Darmes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Hatten Sie irgendwann eine Kortisontherapie, die länger als 3 Monate gedauert hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Nehmen Sie längerfristig ein Medikament ein, das harntreibend, abführend oder gegen Magenübersäuerung wirkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sind Sie eine Frau über 50 Jahre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Sind Sie schwanger oder stillen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Befinden Sie sich im Wachstum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu? – Ich habe brüchige Knochen. – Ein Knochenbruch heilt bei mir schlecht. – Meine Zähne sind anfällig für Karies. – Ich leide unter Zahnfleischschwund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Leiden Sie unter starken Muskelkrämpfen oder Ameisenlaufen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Sind Ihre Nerven überreizt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ist Ihre Blutgerinnung eher schlecht? (Blutungen sind schlecht zu stoppen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Haben Sie grosse Lust auf Eier, geräuchertes Fleisch oder erfrischende Speisen und Getränke oder haben Sie eine Abneigung gegen Kaffee?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Essen Sie häufig Weissbrot oder Süssigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antworten:**Wird eine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:**

«Sie gehören einer Gruppe von Menschen an, die ein erhöhtes Risiko für eine Störung im Calciumhaushalt tragen, da besondere Lebensumstände eine gesteigerte Calciumzufuhr verlangen können. Erstellen Sie deshalb Ihre persönliche **Calciumbilanz** und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Calcium zuführen (www.mineraltest.ch).»

Wird keine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:

«Sie gehören keiner Risikogruppe für eine Calciumhaushalt-Störung an. Ihr Körper benötigt aber trotzdem genügend Calcium, um gesund zu bleiben. Erstellen Sie dazu Ihre persönliche **Calciumbilanz** und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Calcium zuführen (www.mineraltest.ch).»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 1 bis 2 «Ja»:

«Sie haben Beschwerden, die möglicherweise auf eine Störung im Calciumhaushalt hindeuten. Beachten Sie diese Symptome sorgfältig und lassen Sie sich bei anhaltenden Beschwerden von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 3 «Ja»:

«Sie leiden unter Symptomen, die wahrscheinlich auf eine Störung im Calciumhaushalt hindeuten. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 4 «Ja»:

«Ihre angegebenen Beschwerden zeigen mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Störung im Calciumhaushalt an. Bitte holen Sie sich unbedingt bei einer Fachperson Rat.»

Erscheint bei den Fragen 7 bis 12 kein «Ja»:

«Sie haben keine typischen Symptome, die auf eine Störung im Calciumhaushalt hinweisen.»

Erstellt durch Barbara Leoni-Heimgartner,
eidg. dipl. Apothekerin ETH.
Copyright: Similasan AG, 8916 Jonen

Quellen:
<http://www.calciummangel.de/calciummangel.htm>

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Prävention und Therapie,
Dr. jur. Lothar Burgerstein, 8. Auflage, Haug Verlag Heidelberg

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>)

<http://www.meine-gesundheit.de/calciummangel.0.html>

<https://www.swissfir.ethz.ch/datenbank>

Calciumbilanz: Ermitteln Sie Ihre tägliche Calciumzufuhr.

Beispiel:

Glas Milch, 2 dl 5 Portionen x 34 = 170 mg Calcium
pro Woche pro Tag

Auf dem Portal für einen gesunden Mineralstoffhaushalt, www.mineraltest.ch, können Sie diese Bilanz auch elektronisch errechnen.

Geben Sie an, wieviele **Portionen**
 Sie vom betreffenden Lebensmittel
pro Woche konsumieren

	Anzahl Portionen / Woche	Faktor / Tag	mg Calcium / Tag
--	-----------------------------	-----------------	---------------------

Milch (Vollmilch oder fettarm)

Liter	_____	170	_____
-------	-------	-----	-------

Glas (2 dl)	_____	34	_____
-------------	-------	----	-------

Joghurt

Becher (à 150 g)	_____	21	_____
------------------	-------	----	-------

Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Blanc-battu

Becher (à 250 g)	_____	32	_____
------------------	-------	----	-------

Hartkäse (z.B. Emmentaler, Sbrinz, Greyerzer)

Portion (à 100 g)	_____	143	_____
-------------------	-------	-----	-------

Halbhartkäse (z.B. Appenzeller, Tilsiter, Raclette)

Portion (à 100 g)	_____	110	_____
-------------------	-------	-----	-------

Weichkäse (z.B. Tomme, Camembert, Brie)

Portion (à 100 g)	_____	64	_____
-------------------	-------	----	-------

Fleisch und Wurst

Portion (à 100 g)	_____	3	_____
-------------------	-------	---	-------

Fisch und Krustentiere

Portion (à 100 g)	_____	6	_____
-------------------	-------	---	-------

Kartoffeln (gekocht, gebraten, Salat) Portion (à 100 g)	_____	1.5	_____
Teigwaren, Reis (Trockengewicht) Portion (à 100 g)	_____	4	_____
Hülsenfrüchte Portion (à 100 g)	_____	12	_____
Frischgemüse, Salat Portion (à 100 g)	_____	15	_____
Frische Früchte (Äpfel, Bananen, Pfirsiche) Wie viele?	_____	4	_____
Brot, Kuchen, Backwaren, Kekse Portion (à 50 g)	_____	5	_____
Eier Wie viele?	_____	8	_____
Schokolade Wie oft? (100 g = 1 Tafel Schokolade)	_____	30	_____
Nüsse Hasel- und Macadamianüsse, Mandeln (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	10	_____
Anderer Nüsse (Wal- und Erdnüsse etc.) (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	3	_____
Leitungswasser (auch Tee, Kaffee, Suppen etc.) Calciumarme Mineralwässer * (50–150 mg ca./Liter) Anzahl Liter	_____	10	_____
Mineralwässer mit mittlerem Ca-Gehalt ** (200–350 mg/Liter) Anzahl Liter	_____	40	_____
Calciumreiche Mineralwässer *** (400–600 mg ca./Liter) Anzahl Liter	_____	70	_____
Subtotal Calciumzufuhr pro Tag	_____		_____
Plus 5% Korrekturfaktor für alle anderen Lebensmittel		+ 5%	_____
Plus evtl. Calciumzufuhr /Tag in Form von Multivitamin-Mineralstoffpräparaten in mg		=	_____
Total mg Calcium/Tag	_____		_____

* Calciumarme Mineralwässer sind: Henniez, Zurzacher, Alpina, Cristalp, Vittel, Evian

** Mineralwässer mit mittlerem Ca-Gehalt sind: Aproz, Passugger, Rhäzünser, S. Pellegrino

*** Calciumreiche Mineralwässer sind: Valser, Adelbodner, Eptinger, Contrex

Interpretation Ihres Resultates und Empfehlung:

Empfohlene Calciumzufuhr pro Tag gemäss DACH*-Referenzwerten

Altersgruppen	Calcium in mg/Tag
Säuglinge	
0–6 Monate	210
6–12 Monate	270
Kinder	
1–3 Jahre	500
4–8 Jahre	800
9–18 Jahre	1200
Erwachsene	
19–50 Jahre	1000
> 50 Jahre	1000
Schwangere und Stillende	1200

Ihr Resultat liegt über oder innerhalb der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Gratulation! Ihre Ernährung ist reich an Calcium, Sie beugen damit einem Calciummangel ideal vor. Sollten sich beim Calcium-Risikotest (www.mineraltest.ch) trotzdem Risikofaktoren zeigen, nimmt Ihr Körper das zugeführte Calcium nicht optimal auf. Eine homöopathische Mineralstoff-Therapie ist daher angezeigt, weil sie als Türöffner dafür sorgt, dass Ihr Körper das zugeführte Calcium besser verwertet, und damit das Problem nachhaltig löst. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Ihr Resultat liegt knapp (bis zu 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält etwas zu wenig Calcium, ein Calciummangel ist daher längerfristig

nicht auszuschliessen. Am natürlichsten lässt sich dies korrigieren, indem Sie in Ihrem Speiseplan künftig diejenigen Lebensmittel erhöhen, die viel Calcium enthalten. Sollten sich zudem beim Calcium-Risikotest (www.mineraltest.ch) Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Calcium optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Ihr Resultat liegt deutlich (mehr als 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält zu wenig Calcium, ein Calciummangel ist deshalb wahrscheinlich. Eine zusätzliche Zufuhr von Calcium in Form von Nahrungsergänzungspräparaten ist daher angezeigt. Sollten sich beim Calcium-Risikotest (www.mineraltest.ch) bereits Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Calcium optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

* Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus



Manche schliessen
Homöopathie per se aus.
Anderen öffnen sich
neue Türen.

Muskelkrämpfe? Müdigkeit? Osteoporose?

Viele Menschen haben Symptome, die auf einen Mineralstoffmangel hinweisen könnten. Doch meist besteht keine Unterversorgung an Mineralien, sondern der Organismus kann die Mineralstoffe nicht richtig aufnehmen. Deshalb hat Similasan die neuen Produkte Simimag, Simifer und Simicalc entwickelt. Sie öffnen die Türen und ermöglichen dem Organismus, das zugeführte Magnesium, Eisen oder Calcium optimal einzubauen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten und machen Sie den Selbsttest unter www.mineraltest.ch.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan

STARK, WEIL ES SANFT IST.

Störungen des Magnesiumhaushaltes

Magnesium gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen für den Menschen. Es ist neben Calcium am Aufbau und an der Erhaltung der Knochen und der Zähne entscheidend beteiligt, aus denen es bei Bedarf schnell freigesetzt werden kann. Daneben ist Magnesium unerlässlich für über 300 Enzymreaktionen (biochemische Prozesse), und es spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett, bei der Zellteilung sowie bei der gesunden Funktion von Herz und Kreislauf. Magnesium steuert die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln. Die Kontraktion der Muskeln ist wesentlich von der Magnesiumkonzentration abhängig.

Folgen einer Störung des Magnesiumhaushaltes:

- Neigung zu Muskelkrämpfen (Wadenkrämpfe, Lidzucken)
- Störungen der Herzfunktion, Herzklopfen, Durchblutungsstörungen
- Übererregbarkeit, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, rasche Erschöpfbarkeit, Konzentrationsstörungen
- Geräuschempfindlichkeit
- Taubheitsgefühl an den Händen und Füßen
- Verstopfung

Empfohlene tägliche Magnesium-Zufuhr:

Siehe empfohlener täglicher Magnesium-Bedarf (Seite 20).



Foto: Beati Ernst, Basel

Magnesiumhydrogenphosphat (lat. Magnesium phosphoricum) ist eine der drei Komponenten in Similasan Simimag.

Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Magnesiumhaushaltes

Anwendungsgebiet:

Similasan Simimag Tabletten können gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Folgen von Störungen des Magnesiumhaushaltes unterstützend wirken bei:

- Neigung zu Krämpfen (z.B. nervöse Bauchkrämpfe, Wadenkrämpfe)
- Schmerzempfindlichkeit der Nerven (z.B. des Gesichts, der Zähne)
- nervösen Störungen, Zittern

Für die Auswahl eines homöopathischen Arzneimittels sind die Modalitäten von besonderer Bedeutung. Modalitäten sind die Gegebenheiten und Einflüsse, die Symptome auslösen, verstärken oder abschwächen. Auch auffälliges Verlangen nach oder die Abneigung gegenüber gewissen Speisen und Getränken gehören zu den Modalitäten und sind oft eine Bestätigung für die Wahl des Arzneimittels.

Similasan Simimag Tabletten ist ein Kombinationspräparat aus den Einzelmitteln Magnesium phosphoricum D15, Magnesium carbonicum D12 und Magnesium chloratum D12. Die drei Komponenten haben eine ähnliche Wirkung auf den Organismus und ergänzen sich in ihrer Wirkung.

Allgemeines:

(gemäss homöopathischem Arzneimittelbild der Magnesiumsalze)

- Angst vor Verlust (Eltern, Partner)
- Verlassenheitsgefühl
- Wut, Reizbarkeit, Nervenschwäche, Verzweiflung
- empfindlich auf Lärm und Stress



Charakteristisches Verlangen und Abneigung:

- Verlangen (oder Abneigung) nach (grünem) Gemüse
- Unverträglichkeit von Milch

Dosierung

Akute Beschwerden:

Mehrmals 1 Tablette täglich bis halbstündlich für Kinder und Erwachsene; bei zunehmender Besserung nach eigenem Ermessen weniger häufig.

Chronische Beschwerden und zum Ausheilen:

2 bis 3 x 1 Tablette täglich für Kinder und Erwachsene

Zusammensetzung

Magnesium carbonicum D12

Magnesium chloratum D12

Magnesium phosphoricum D15

Hilfsstoffe: Lactosemonohydrat, Maisstärke,

Magnesiumstearat

1 Tablette = 0,02 Broteinheiten (BE)

Packungsgrösse: 60 Tabletten

Für Similasan Simimag Tabletten sind bisher bei bestimmungsgemässen Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden.

Ist mein Magnesiumhaushalt in Ordnung?

Testen Sie Ihre Magnesium-Risikofaktoren:

Fragen:	Ja	Nein
1 Leiden Sie an einer Krankheit des Magen-Darm-Traktes (Entzündungen, Resorptionsstörungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Nehmen Sie täglich eine grössere Menge Calcium, Eiweisse oder Alkohol zu sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Nehmen Sie längerfristig ein Medikament ein, das harntreibend oder abführend wirkt oder machen Sie eine Cortisontherapie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Treiben Sie sehr intensiv Sport und schwitzen dabei stark?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Sind Sie schwanger, stillen Sie oder befinden Sie sich im Wachstum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Stehen Sie unter starkem physischen oder psychischen Stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu? – Ich leide häufig unter Muskelkrämpfen, –zittern oder Koliken. – Ich leide häufig unter Verstopfung (v.a. Kinder). – Ich habe brüchige Nägel oder Knochen. – Ich habe Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck. – Ich leide häufig unter Nervenschmerzen, Neuralgien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Leiden Sie unter Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Leiden Sie häufig unter unerklärlicher Übelkeit oder unter Schwindel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Sind Sie überreizt, depressiv oder mental erschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Sitzen Sie häufig und stundenlang vor dem PC?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Haben Sie öfter Lust auf Fisch oder gepökeltes Fleisch oder haben Sie eine Abneigung gegen Gemüse, Obst, Salat oder Milch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antworten:**Wird eine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:**

«Sie gehören einer Gruppe Menschen an, die ein erhöhtes Risiko für eine Störung im Magnesiumhaushalt tragen, da besondere Lebensumstände eine gesteigerte Magnesiumzufuhr verlangen können. Erstellen Sie deshalb Ihre persönliche **Magnesiumbilanz** und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Magnesium zuführen (www.mineraltest.ch).»

Wird keine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:

«Sie gehören keiner Risikogruppe für eine Störung im Magnesiumhaushalt an. Ihr Körper benötigt aber trotzdem genügend Magnesium, um gesund zu bleiben. Erstellen Sie dazu Ihre persönliche **Magnesiumbilanz** und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Magnesium zuführen (www.mineraltest.ch).»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 1 bis 2 «Ja»:

«Sie haben Symptome, die möglicherweise auf eine Störung im Magnesiumhaushalt hindeuten. Beachten Sie diese Symptome sorgfältig und lassen Sie sich bei anhaltenden Beschwerden von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 3 «Ja»:

«Sie leiden unter Beschwerden, die wahrscheinlich auf eine Störung im Magnesiumhaushalt hindeuten. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 4 «Ja»:

«Ihre angegebenen Symptome zeigen mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Störung im Magnesiumhaushalt an. Bitte holen Sie sich unbedingt bei einer Fachperson Rat.»

Erscheint bei den Fragen 7 bis 12 kein «Ja»:

«Sie haben keine typischen Symptome, die auf eine Störung im Magnesiumhaushalt hinweisen.»

Erstellt durch Barbara Leoni-Heimgartner,
eidg. dipl. Apothekerin ETH.
Copyright: Similasan AG, 8916 Jönen

Quellen:
http://www.gesundheit.com/gc_detail_7_vitamin39_7.html?vp_age=0

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Prävention und Therapie,
Dr. jur. Lothar Burgerstein, 8. Auflage, Haug Verlag Heidelberg

<https://www.swissfir.ethz.ch/datenbank> (Bilanz)

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>)

http://www.med4you.at/laborbefunde/lbef2/lbef_magnesium.htm

Magnesiumbilanz: Ermitteln Sie Ihre tägliche Zufuhr an Magnesium.

Auf dem Portal für einen gesunden Mineralstoffhaushalt, www.mineraltest.ch, können Sie diese Bilanz auch elektronisch errechnen.

Geben Sie an, wieviele **Portionen**
à 100 g Sie vom betreffenden Lebensmittel
pro Woche konsumieren

	Anzahl Portionen / Woche	Faktor / Tag	mg Magnesium / Tag
Milch (Vollmilch, Magermilch, Sojamilch, Buttermilch)	_____	1.64	_____
Milchpulver	_____	14.9	_____
Joghurt, Quark	_____	1.86	_____
Käse	_____	5.63	_____
Fleisch	_____	3.53	_____
Fisch	_____	4.71	_____
Kalmar, Miesmuscheln	_____	5.43	_____
Reis (unpoliert), Reiswaffeln, Vollkornteigwaren	_____	19.3	_____
Vollkornbrot (1 Scheibe ca. 75 g) Zwieback (1 Scheibe = 20 g)	_____	13.9	_____
Teigwaren, Weissbrot (1 Scheibe ca. 50 g)	_____	4.64	_____
Weizenkleie, Kürbiskerne, Leinsamen	_____	65	_____
Getreidestengel , z.B. Farmer soft (ca. 30 g)	_____	43.5	_____
Sesam, Sonnenblumenkerne, Pinien, Mandeln, Haferkleie (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	43.5	_____
Hirseflocken, Birchermüesli	_____	21.4	_____

Paranüsse, Cashewnüsse (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	45	_____
Haselnüsse, Erdnüsse, Baumnüsse (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	23.3	_____
Getrocknete Bohnen	_____	26.4	_____
Früchte und Gemüse	_____	3.27	_____
Wein (rot, weiss)	_____	1.8	_____
Mineralwasser	_____	1.17	_____
Fruchtsäfte	_____	1.28	_____
Schokolade (1 Tafel = 100 g)	_____	14.35	_____
Kakaopulver (2 gehäufte Teelöffel = ca. 15 g)	_____	59.1	_____
Kaffee löslich, Pulver, Kapseln/Espresso (= ca. 5 g)	_____	55.7	_____
Ovomaltine (2 gehäufte Teelöffel = ca. 10 g)	_____	38.5	_____
Subtotal Magnesiumzufuhr pro Tag	_____		_____
Plus 10% Korrekturfaktor für alle anderen Lebensmittel		+ 10%	_____
Plus evtl. mg Magnesiumzufuhr /Tag in Form von Multivitamin-Mineralstoffpräparaten/ Nahrungsergänzungen		=	_____
Total mg Magnesiumzufuhr/Tag	_____		_____

Interpretation Ihres Resultates und Empfehlung:

Empfohlene Magnesiumzufuhr pro Tag gemäss DACH*-Referenzwerten

	Männlich	Weiblich
Kinder 1 bis 4-jährig	80 mg	80 mg
Kinder ab 4 bis 7-jährig	120 mg	120 mg
Kinder ab 7 bis 10-jährig	170 mg	170 mg
Kinder ab 10 bis 13-jährig	230 mg	250 mg
Kinder ab 13 bis 15-jährig	310 mg	310 mg
Jugendliche ab 15 bis 19-jährig	400 mg	350 mg
Jugendliche ab 19 bis 25-jährig	400 mg	310 mg
Erwachsene ab 25-jährig	350 mg	300 mg
Schwangere Frauen		310 mg
Stillende Frauen		390 mg

Ihr Resultat liegt über oder innerhalb der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Gratulation! Ihre Ernährung ist reich an Magnesium, Sie beugen damit einem Magnesiummangel ideal vor. Sollten sich beim Magnesium-Risikotest (www.mineraltest.ch) trotzdem Risikofaktoren zeigen, nimmt Ihr Körper das zugeführte Magnesium nicht optimal auf. Eine homöopathische Mineralstoff-Therapie ist daher angezeigt, weil sie als Türöffner dafür sorgt, dass Ihr Körper das zugeführte Magnesium besser verwertet und damit das Problem nach-

haltig löst. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

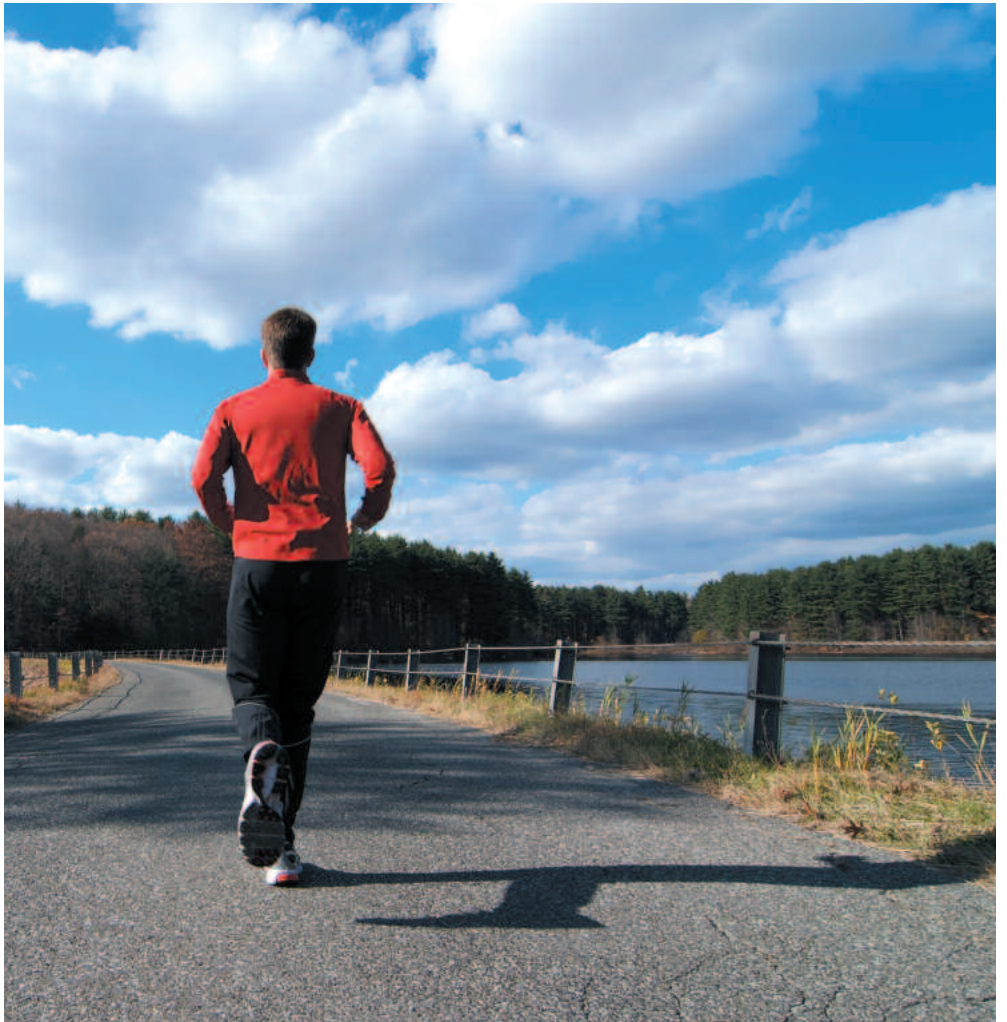
Ihr Resultat liegt knapp (bis zu 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält etwas zu wenig Magnesium, ein Magnesiummangel ist daher längerfristig nicht auszuschliessen. Am natürlichsten lässt sich dies korrigieren, indem Sie in Ihrem Speiseplan künftig diejenigen Lebensmittel erhöhen, die viel Magnesium enthalten. Sollten sich zudem beim Magnesium-Risikotest (www.mineraltest.ch) Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Magnesium optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Ihr Resultat liegt deutlich (mehr als 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält zu wenig Magnesium, ein Magnesiummangel ist deshalb wahrscheinlich. Eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium in Form von Nahrungsergänzungspräparaten ist daher angezeigt. Sollten sich beim Magnesium-Risikotest (www.mineraltest.ch) bereits Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Magnesium optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

* Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus



Störungen des Eisenhaushaltes

Eisen ist eines der wichtigsten Spurenelemente für die Blutbildung. Es dient als Baustein für den Blutfarbstoff Hämoglobin, der als Sauerstoffträger unentbehrlich ist für den Energie-Stoffwechsel in den Zellen. Ausserdem ist Eisen an zahlreichen wichtigen Enzymreaktionen (biochemischen Prozessen) beteiligt.

Bei uns ist Eisenmangel nicht so häufig, wie oft postuliert wird. Blindlings Eisen zu substituieren, ist deshalb nicht sinnvoll, kann sogar problematisch sein. Dennoch treten häufig Symptome eines Eisenmangels auf. Wachstum, Leistungssport, Schwangerschaft und Stillzeit erhöhen den Eisenbedarf. Eisenverluste durch chronische Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Nierenerkrankungen und die Menstruation (Monatsblutung) müssen ausgeglichen werden. Gute Eisenlieferanten sind Fleisch und Fisch. Aus pflanzlichen Nahrungsmitteln kann Eisen weniger gut aufgenommen werden. Vegetarier sollten zum Essen ein Glas Orangensaft trinken. Das darin enthaltene Vitamin C hilft bei der Eisenaufnahme.

Eisenmangel zeigt sich in Form von Blutarmut, Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Ausserdem besteht eine erhöhte Infekt-Anfälligkeit.

Folgen einer Störung des Eisenhaushaltes:

- Blutarmut
- Hautblässe, raue, spröde Haut, brüchiges Haar
- Energiemangel, rasche Ermüdbarkeit, reduzierte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen
- Störung der Wärmeregulation
- Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Wetterfühligkeit
- Rillen in den Fingernägeln, Risse in den Mundwinkeln, Aphthen
- Atembeschwerden bei Belastung

Empfohlene tägliche Eisen-Zufuhr:

- Siehe empfohlener täglicher Eisen-Bedarf (Seite 28).



Foto: Beal Ernst, Basel

Eisenphosphat (lat. Ferrum phosphoricum) ist Bestandteil von Similasan Simifer.

Der Türöffner zur Behebung von Störungen des Eisenhaushaltes

Anwendungsgebiet:

Similasan Simifer Tabletten können gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Folgen von Störungen des Eisenhaushaltes unterstützend wirken bei:

- Müdigkeit, Schwäche (oder Mattigkeit)
- Schwindel bei Kopfbewegungen nach oben
- blassem Gesicht, blassen Lippen
- Neigung zum Frieren
- zu häufiger, zu starker Menstruation

Für die Auswahl eines homöopathischen Arzneimittels sind die Modalitäten von besonderer Bedeutung. Modalitäten sind die Gegebenheiten und Einflüsse, die Symptome auslösen, verstärken oder abschwächen. Auch auffälliges Verlangen nach oder die Abneigung gegenüber gewissen Speisen und Getränken gehören zu den Modalitäten und sind oft eine Bestätigung für die Wahl des Arzneimittels.

Similasan Simifer Tabletten ist ein Kombinationspräparat aus den Einzelmitteln Ferrum metallicum D8, Ferrum phosphoricum D15 und Chininum arsenicosum D12. Die drei Komponenten haben eine ähnliche Wirkung auf den Organismus und ergänzen sich in ihrer Wirkung.

Allgemeines:

(gemäss homöopathischem Arzneimittelbild der Eisensalze)

- energische Kämpfer, eiserner Wille
- sehen gut aus (rote Backen), sind aber erschöpft
- anämisch, blass, müde (saft- und kraftlos)
- Schwindel, Erbrechen von Speisen
- Beschwerden durch Säfteverlust



Charakteristisches Verlangen und Abneigung

- Abneigung gegen Fleisch
- Abneigung gegen Eier (und Unverträglichkeit)
- Verlangen nach Tomaten

Dosierung

Akute Beschwerden:

3 x 1 Tablette täglich für Kinder (Kinder ab 2 Jahren nach ärztlicher Abklärung) und Erwachsene; bei starken akuten Symptomen bis zu 6 x 1 Tablette täglich, bei zunehmender Besserung nach eigenem Ermessen weniger häufig.

Chronische Beschwerden und zum Ausheilen:

1 bis 2 x 1 Tablette täglich für Kinder und Erwachsene

Zusammensetzung

Chininum arsenicosum D12

Ferrum metallicum D8

Ferrum phosphoricum D15

Hilfsstoffe: Lactosemonohydrat, Maisstärke, Magnesiumstearat

1 Tablette = 0,02 Broteinheiten (BE)

Packungsgrösse: 60 Tabletten

Für Similasan Simifer Tabletten sind bisher bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden.

Ist mein Eisenhaushalt in Ordnung?

Testen Sie Ihre Eisen-Risikofaktoren!

Fragen:	Ja	Nein
1 Treiben Sie intensiv Sport oder üben Sie einen körperlich sehr anstrengenden Beruf aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ernähren Sie sich vegetarisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Hatten Sie vor kurzem einen grösseren Blutverlust durch Unfall, Operation oder Blutspenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sind Sie eine Frau mit starker Menstruationsblutung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Sind Sie schwanger oder stillen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Befinden Sie sich im Wachstum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Trifft eine der folgenden drei Aussagen auf Sie zu? – Ich bin rasch müde. – Ich befinde mich in einem dauernden Zustand der Erschöpfung. – Ich bin anfällig auf Infektionskrankheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Trifft eine der beiden folgenden Aussagen auf Sie zu? – Ich kann mich in letzter Zeit schlecht konzentrieren. – Ich leide unter Gemütsschwankungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Trifft eine der folgenden drei Aussagen auf Sie zu? – Ich habe häufig Kopfschmerzen. – Mein Nacken ist oft verspannt. – Ich leide seit längerer Zeit unter Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Trifft eine der folgenden fünf Aussagen auf Sie zu? – Ich leide unter unerklärlichem Haarausfall. – Meine Nägel blättern ab. – Meine Haut ist blass, spröde und trocken. – Nach Weingenuss wird mein Gesicht rot. – Ich habe häufig Risse in den Mundwinkeln. – Ich leide unter Schwindel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Haben Sie öfters Lust, Tomaten zu essen oder haben Sie eine Abneigung gegen Fleisch oder Eier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Iron Code, d.h. Frage 7–10 gemäss ärztlichem Eisenzentrum Dr. Beat Schaub, Binningen, ergänzt mit zusätzlichen Symptomen.)

Antworten:**Wird eine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:**

«Sie gehören einer Gruppe von Menschen an, die ein erhöhtes Risiko für eine Störung im Eisenhaushalt tragen, da besondere Lebensumstände eine gesteigerte Eisenzufuhr verlangen können. Erstellen Sie deshalb Ihre persönliche Eisenbilanz und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Eisen zuführen (www.mineraltest.ch).»

Wird keine der ersten 6 Fragen mit «Ja» beantwortet:

«Sie gehören keiner Risikogruppe für eine Eisenhaushalt-Störung an. Ihr Körper benötigt aber trotzdem genügend Eisen, um gesund zu bleiben. Erstellen Sie dazu Ihre persönliche Eisenbilanz und testen Sie, ob Sie ihrem Körper täglich genügend Eisen zuführen (www.mineraltest.ch).

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 1 bis 2 «Ja»:

«Sie haben Beschwerden, die möglicherweise auf eine Störung im Eisenhaushalt hindeuten. Beachten Sie diese Symptome sorgfältig und lassen Sie sich bei anhaltenden Beschwerden von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 3 «Ja»:

«Sie leiden unter Symptomen, die wahrscheinlich auf eine Störung im Eisenhaushalt hindeuten. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.»

Erscheinen bei den Fragen 7 bis 12 4 «Ja»:

«Ihre angegebenen Beschwerden zeigen mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Störung im Eisenhaushalt an. Bitte holen Sie sich unbedingt bei einer Fachperson Rat.»

Erscheint bei den Fragen 7 bis 12 kein «Ja»:

«Sie haben keine typischen Symptome, die auf eine Störung im Eisenhaushalt hinweisen.»

Erstellt durch Barbara Leoni-Heimgartner,
eidg. dipl. Apothekerin ETH.
Copyright: Similasan AG, 8916 Jonen

Quellen:
<http://coaching-for-health.net/eisenzentrum/neu/index.htm>
(Symptome, Fragebogen)

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Prävention und Therapie,
Dr. jur. Lothar Burgerstein, 8. Auflage, Haug Verlag Heidelberg
<http://www.fwiegleb.de/fe.htm> (auch für die Eisenbilanz)

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>)
(Bedarf)

Eisenbilanz: Ermitteln Sie Ihre tägliche Eisenzufuhr.

Auf dem Portal für einen gesunden Mineralstoffhaushalt, www.mineraltest.ch, können Sie diese Bilanz auch elektronisch errechnen.

Geben Sie an, wieviele **Portionen**
à **100 g** Sie vom betreffenden Lebensmittel
konsumieren

	Anzahl Portionen / Woche	Faktor / Tag	mg Eisen / Tag
Bündnerfleisch, Hobelfleisch, Bresaola	_____	1.4	_____
Leber (Rind, Kalb)	_____	1.1	_____
Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Austern	_____	0.8	_____
Fleisch (ohne Fett), Schinken, Würste (auch geräuchert)	_____	0.4	_____
Roggenbrot, Vollkornbrot, Ruchbrot (1 Scheibe = ca. 60 g)	_____	0.5	_____
Teigwaren, Butterkekse, Weissbrot	_____	0.2	_____
Hirseflocken, Weizenkleie, (1 EL = ca. 10 g)	_____	1.2	_____
Dinkelflocken, Haferflocken, Birchermüesli (1 EL = ca. 10 g)	_____	0.6	_____
Cornflakes (1 EL = ca. 5 g) Reiswaffeln (1 Stk. = ca. 10 g)	_____	0.35	_____
Gerste, Mais, Reis (1 EL = ca. 10 g)	_____	0.35	_____
Blévíta, Darvida Vollkorngebäck	_____	2	_____
Fisch	_____	0.14	_____
Eigelb (1 Stk. = ca. 30 g)	_____	1	_____
Früchte	_____	0.11	_____
Dörraprikosen, gedörrte Feigen	_____	0.5	_____

Haselnüsse, Mandeln (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	0.56	_____
Erdnüsse, Walnüsse, Pistazienkerne (1 Hand voll = ca. 30 g)	_____	0.33	_____
Sesam- und Mohnsamen, Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne (1 Hand voll = ca. 15 g)	_____	1.6	_____
Milch, Käse, Joghurt (alle Milchprodukte)	_____	0.05	_____
Schokolade (1 Tafel = 100 g)	_____	0.5	_____
Kakaopulver (2 TL = 15 g)	_____	1.5	_____
Ovomaltine (2 TL = 10 g)	_____	2	_____
Frühstücksgetränke (Caotina etc.) (2 TL = 15 g)	_____	0.7	_____
Sojabohnen	_____	1.23	_____
Eierschwämme	_____	0.8	_____
Erbsen, Nüsslisalat, Karotten, Spinat, Bohnen, Artischocken	_____	0.27	_____
Alle anderen Gemüse und Salate	_____	0.13	_____
Fruchtsäfte	_____	0.1	_____
Rotwein, Traubensaft	_____	0.4	_____
Subtotal Eisenzufuhr pro Tag	_____		_____
Plus 5% Korrekturfaktor für alle anderen Lebensmittel		+ 5%	_____
Plus eventuell Eisenzufuhr /Tag in Form von Multivitamin-Mineralstoffpräparaten in mg.		=	_____
Total mg Eisenzufuhr/Tag	_____		_____

Interpretation Ihres Resultates und Empfehlung:

Empfohlene Eisenzufuhr gemäss DACH* Referenzwerten

	Männlich	Weiblich
Kinder 1–7 Jahre	8 mg	8 mg
Kinder 7–10 Jahre	10 mg	10 mg
Jugendliche 10–19 Jahre	12 mg	15 mg
Erwachsene 19–50 Jahre	10 mg	15 mg**
Schwangere Frauen		30 mg
Stillende Frauen		20 mg
Erwachsene ab 50 Jahre	10 mg	10 mg

Ihr Resultat liegt über oder innerhalb der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Gratulation! Ihre Ernährung ist reich an Eisen, Sie beugen damit einem Eisenmangel ideal vor. Sollten sich beim Eisen-Risikotest (www.mineraltest.ch) trotzdem Risikofaktoren zeigen, nimmt Ihr Körper das zugeführte Eisen nicht optimal auf. Eine homöopathische Mineralstoff-Therapie ist daher angezeigt, weil sie als Türöffner dafür sorgt, dass Ihr Körper das zugeführte Eisen besser verwertet, und damit das Problem nachhaltig löst. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Ihr Resultat liegt knapp (bis zu 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält etwas zu wenig Eisen, ein Eisenmangel ist daher längerfristig nicht auszuschliessen. Am natürlichsten lässt sich dies korrigieren, indem Sie in Ihrem Speiseplan

künftig diejenigen Lebensmittel erhöhen, die viel Eisen enthalten. Sollten sich zudem beim Eisen-Risikotest (www.mineraltest.ch) Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Eisen optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Ihr Resultat liegt deutlich (mehr als 10%) unter der Bedarfsempfehlung nach Lebensalter:

Ihre Ernährung enthält zu wenig Eisen, ein Eisenmangel ist deshalb wahrscheinlich. Eine zusätzliche Zufuhr von Eisen in Form von Nahrungsergänzungspräparaten ist daher angezeigt. Sollten sich beim Eisen-Risikotest (www.mineraltest.ch) bereits Risikofaktoren zeigen, empfiehlt sich als Türöffner zusätzlich eine homöopathische Mineralstoff-Therapie, damit Ihr Körper das zugeführte Eisen optimal aufnehmen und richtig verwerten kann. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

* Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Herausgeber: DACH – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
1. Aufl., 2. Korrigierter Nachdruck 2001 – Frankfurt am Main: Umschau/Braus

** Mit hormoneller Verhütungstherapie (Pille, Spirale, Nuva-ring) nur ca. 12mg Bedarf



**Gute Besserung kann
man sich wünschen.
Aber man kann
sie auch einnehmen.**

Müdigkeit? Schwindel? Neigung zum Frieren?

Während der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, auf Symptome eines Eisenmangels zu achten. Auf einmal gilt es nicht mehr, nur für die eigene Sauerstoffversorgung zu sorgen. Symptome, die auf einen Eisenmangel hinweisen, bedeuten nicht zwingend, dass eine Unterversorgung besteht. Meist kann der Organismus den Mineralstoff nicht richtig aufnehmen. Dafür hat Similasan das neue Produkt Simifer entwickelt, welches die Tür zum Organismus öffnet und das Gleichgewicht auf sanfte Weise wieder herstellt, ohne den Körper zu belasten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten und machen Sie den Selbsttest unter www.mineraltest.ch. **Lesen Sie die Packungsbeilage.**



Similasan

STARK. WEIL ES SANFT IST.