

# Die Natur als Apotheke

**Eisen, Mangan und Kupfer**  
Die essentiellen Spurenelemente

## Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



### Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder  
mit dem Finger anklicken!



## Wie kann es sein...?

**E**isen, Mangan und Kupfer sind jeweils essenzielle Spurenelemente, was bedeutet, dass unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Durch mein persönliches Anliegen, den weltweit verbreiteten Eisenmangel verstehen zu wollen, stieß ich auf diese grundlegenden Informationen und deren Wichtigkeit.

Denn wie kann es sein, dass bei Menschen, die durch Nahrung, Nahrungsergänzung oder sogar verordneter Präparate theoretisch genügend Eisen zu sich nehmen, trotzdem ein Eisenmangel bestehen bleiben kann?

Für mich kristallisiert sich heraus, dass **diese drei Spurenelemente in Kombination die Aufnahme, beziehungsweise Verfügbarkeit von Eisen im Körper nicht nur begünstigen, sondern sogar erst ermöglichen können.**

**Kupfer ist unter anderem maßgeblich am Eisenstoffwechsel beteiligt und kann bei Mangel sogar zu Anämie führen und ohne Mangan kann Eisen nicht aufgebaut werden.**

Wenn dem so ist, stellt sich mir aus Erfahrung die Frage:  
Warum überprüfen Ärzte bei dieser Problematik nicht auch einmal diese Blutwerte?

Sollte unser Körper trotz gesunder und vitaminreicher Nahrung dennoch Unterstützung benötigen, sind natürliche Rohstoffe für mich immer die erste Wahl.

**Der Körper braucht Eisen,  
Mangan und Kupfer**  
Selbstheilung Online  
YouTube



## EISEN: Wissenswertes zu Funktion und Bedeutung in Bezug auf unsere Gesundheit

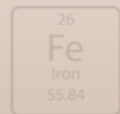
**E**isen ist ein zentraler Bestandteil von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, welcher den Sauerstoff aufnimmt und zu den Geweben und Organen transportiert. Somit ist es ein lebenswichtiges Spurenelement.

**Ohne Eisen kein Sauerstofftransport. Ohne Sauerstoff keine Energie. Jede Körperzelle und jede Energiefunktion ist abhängig von Eisen.**

Durch eine ausreichende Eisenaufnahme kann unsere Gesundheit erhalten und verschiedene Erkrankungen vermieden oder reduziert werden, wenn Eisenmangel zugrunde liegt.

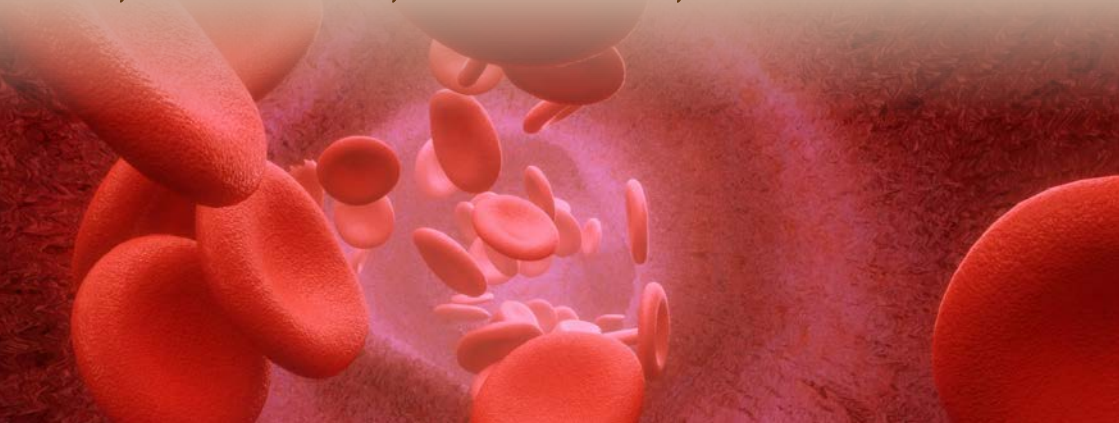
So zum Beispiel:

- ✦ Eisenmangelanämie
- ✦ Müdigkeit, Schwäche und reduzierte Leistungsfähigkeit
- ✦ Wachstums- und Entwicklungsstörungen bei Kindern
- ✦ Beeinträchtigung des Immunsystems
- ✦ Menstruationsstörungen
- ✦ Schwangerschaftskomplikationen
- ✦ Nerven- und Konzentrationsprobleme
- ✦ Immunschwäche



**Durch gezielte Ernährung können wir einem Mangel entgegenwirken, so empfiehlt sich zum Beispiel:**

- |                 |                 |                           |
|-----------------|-----------------|---------------------------|
| ✦ Rotes Fleisch | ✦ Fisch         | ✦ Quinoa                  |
| ✦ Innereien     | ✦ Hülsenfrüchte | ✦ dunkelgrüne Blattgemüse |
| ✦ Geflügel      | ✦ Haferflocken  | ✦ Nüsse / Mandeln         |



# MANGAN: Wissenswertes zu Funktion und Bedeutung in Bezug auf unsere Gesundheit

Dieses essenzielle Spurenelement ist ein sogenannter Cofaktor, dessen Wirkungsweise spezielle Enzyme erst in die Lage versetzt, deren Wirkung zu entfalten. Es kann auch selbst Bestandteil von Enzymen sein.

## Mangan

- ☛ sichert die Energiebereitstellung der Zelle.
- ☛ ist wichtig für gesundes Bindegewebe, Haut, Knorpel und Knochen.
- ☛ reguliert z. B. den Fettstoffwechsel und den Blutzucker.

**Auch hier kann bei Mangel durch Ernährung unterstützt werden:**

- ☛ Vollkornprodukte (Brot / Haferflocken)
- ☛ Hülsenfrüchte
- ☛ Nüsse
- ☛ Grünes Blattgemüse
- ☛ Ananas
- ☛ Avocado
- ☛ Süßkartoffel
- ☛ Getrocknete Früchte



**+** Eisen, Mangan und Kupfer  
Selbstheilung Online



## KUPFER: Wissenswertes zu Funktion und Bedeutung in Bezug auf unsere Gesundheit

**K**upfer ist wie Mangan ein sogenannter Cofaktor. So ist Kupfer unerlässlich für viele Enzyme, welche an der Bildung von Hämoglobin und Kollagen beteiligt sind und dadurch ihr volles Potential entfalten können.

Kupfer ist an der Regulierung des Eisenstoffwechsels beteiligt und hilft dabei, Eisen aufzunehmen und für den Körper umzuwandeln. Es schützt uns vor oxidativem Stress, stärkt unser Immunsystem und lindert Infektionen. Es sorgt ebenfalls für gesundes Bindegewebe, -Blutgefäße und gesunde Haut. Außerdem unterstützt es das Nervensystem.

Kupfermangel kann so unter anderem zu Blutarmut, Anämie, Wachstumsstörungen und Schwächung des Immunsystems führen.

### Kupferreiche Lebensmittel sind zum Beispiel:

-  Innereien wie Leber
-  Meeresfrüchte
-  Nüsse und Kerne
-  Trockenfrüchte
-  Dunkle Schokolade (Kakao)
-  Kartoffeln
-  Pilze
-  Spinat
-  Sonnenblumenkerne

### Besonders wichtig für Vegetarier:

Durch Vitamin C kann die Eisenaufnahme gefördert werden!

Daher empfiehlt es sich, eisenhaltige Lebensmittel damit zu kombinieren.



## FAZIT: DIE MISCHUNG MACHT'S

Bei diesem Thema ist besondere Achtsamkeit gefragt, da es sich um winzige Mengen an Mangan und Kupfer handelt, die zur Aufnahme von Eisen im Blut nötig sind.

Ich muss das besondere Produkt von Cellavita hier hervorheben, da es sich durch die Eichenrinde gravierend von anderen abhebt.

Die Eichenrinde ist hier **DIE** organische Substanz, in welche diese 3 Elemente eingebettet sind.

Die positiven Eigenschaften von Eichenrinde sind vermutlich weitreichend bekannt, doch das **Wesentliche ist, dass sie die Aktivitäten von Eisen, Mangan und Kupfer anhebt und außerdem weitere Vitamine und andere Mineralien zuführt.** In diesem organischen Verbund sehe ich eine ideale Lösung, um Blutarmut entgegenzutreten.

### Wissenswert:

Bei Mineralstoffmangel wirken giftige Schwermetalle toxischer als in einem Körper, der gut mit Mineralien versorgt ist.



### Ratsam:

Sprechen Sie im Zweifelsfall mit einem Arzt oder Experten Ihres Vertrauens und/oder lassen Sie Ihren Status überprüfen!



**Eisen-Mangan-Kupfer**  
von Cellavita





*Die Natur  
als Apotheke*  
*Homepage*



Impressum:

Ulrike Förster  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin  
Talpromenade 15a  
90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de  
www.dienaturalsapotheke.de