



# Eisen+C

## +Histidin+Folsäure

glutenfrei

**Folsäure für die Blutbildung**  
**Eisen für den Energiestoffwechsel**

Für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen unverzichtbar.

Da Eisen ein lebenswichtiges Spurenelement ist, das für viele Funktionen des Körpers gebraucht wird, ist eine gute Eisenversorgung mit der Nahrung sehr wichtig.

### Eisen

- trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen bei
- unterstützt den normalen Energiestoffwechsel
- trägt zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- leistet einen Beitrag zur Bildung von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- unterstützt die normale Funktion des Immunsystems

Der Körper verliert täglich eine bestimmte Menge an Eisen. Da Eisen vom Körper nicht selbst gebildet werden kann, muss es regelmäßig und ausreichend über die Nahrung zugeführt werden.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen sollte man besonders in den **Entwicklungsjahren**, während der **Schwangerschaft**, in der **Stillzeit**, im **Alter** und bei einseitiger Ernährung achten.

Eine ausreichende Versorgung über die Nahrung ist jedoch nicht immer gegeben. Viele pflanzliche Lebensmittel sind schlechte Eisenquellen. So kann eine betont pflanzliche oder unausgewogene Ernährungsweise eisenarm sein oder Bestandteile enthalten, die die Eisenaufnahme stören (z. B. schwarzer Tee, Kaffee), während andere Bestandteile (z. B. Vitamin C) die Aufnahme im Körper steigern können.

**Die Tabletten von Doppelherz enthalten Vitamin C und Histidin.** Zusätzlich sind die B-Vitamine Folsäure und B<sub>12</sub> enthalten.

### Vitamin C

- unterstützt die normale Funktion des Immunsystems
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung und damit für eine normale Funktion der Haut, des Zahnfleisches und der Blutgefäße bei

### Folsäure

- unterstützt die normale Blutbildung
- trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
- spielt für die normale Funktion des Immunsystems eine Rolle
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

### Vitamin B<sub>12</sub>

- trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei
- unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen
- leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

### Eine Tablette enthält:

10 mg Eisen, 200 mg Vitamin C, 300 µg Folsäure, 100 mg Histidin, 3 µg Vitamin B<sub>12</sub>

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.



  
**Queisser**  
PHARMA  
GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg