

60 bis 90 Milligramm. Dasselbe wird auf dem Wege der Verdauung aus den Nahrungsmitteln ins Blut übergeführt, verbindet sich mit einem bestimmten Eiweisskörper, dem Globulin, zu Hämoglobin, welcher neugebildete Eiweisskörper dann die Fähigkeit besitzt, Sauerstoff aufzunehmen und durch Vermittlung des Eisens in Oxyhämoglobin sich umzusetzen; dieses hinwiederum wird wahrscheinlich die Quelle zur Ozonbildung, beziehungsweise zum activen Sauerstoff. Das gesammte Blut des Menschen enthält ca. 3 Gr. Eisen. Ein grosser Teil des in der Nahrung aufgenommenen, sowie des durch fortwährendes Zugrundegehen roter Blutkörperchen entstehenden Eisens wird durch den Darmkanal nach Bildung von Schwefeleisen entleert. Ein geringer Teil wird durch den Harn und die Galle ausgeschieden. Durch das Eisen wird eine Verzögerung der Stuhlentleerung bewirkt.

Während Eisen in grösseren Gaben die Verdauung stört, ein Gefühl von Druck im Epigastrium, Aufstossen, Verminderung von Appetit infolge von Hyperämie des Magens und Darmes, welches sich bis zur Entzündung steigern kann, erregt, lässt es, in kleineren Dosen genommen, diese Symptome nicht aufkommen. Versuche haben bewiesen, dass unter zweckmässigem Eisengebrauch und Ernährung der Gehalt des Blutes an Eisen und Hämoglobin im Verlaufe von 10 Wochen um fast 25% stieg. Bei täglicher Darreichung von 0,05 Eisen wächst in Fällen von Chlorose die Zahl der roten Blutkörperchen innerhalb weniger Wochen um viele Prozent, dabei steigt das spezifische Gewicht des Blutes ganz bedeutend. Der medikamentösen Dosis gegenüber ist die bei Trinkkuren aufgenommene Eisenmenge eine un-
gemein geringe, man darf aber die Wirksamkeit der Eisen-