

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendige Bestandteile unseres Körpers. Die Mineralstoffe sind am Stoffwechsel beteiligt und regulieren dabei unter anderem den Wasser- und Elektrolythaushalt, den Blutdruck, die Reizweiterleitung im Nervensystem, den Muskeltonus, die Blutgerinnung. Die Spurenelemente dienen dem Körper als Antioxidantien und sind als Cofaktoren für viele Enzyme bekannt.

Nachfolgend ein kurzer Überblick einiger Mineralstoffe und Spurenelemente mit ihrem Wirkungsbereich im Organismus, sowie der Symptome bei Mangelernährung.

Calcium

wird im Dünndarm resorbiert und zu 99% in unseren Knochen gespeichert. Es kommt vor allem in Käse (Parmesan, Emmentaler), Milch, Grünkohl und Spinat vor.

Wirkungsbereich:

Knochen und Zähne, Muskulatur, Nervensystem, Blutgerinnung, Hormonhaushalt, Zellfunktion

Symptome bei Mangel:

Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, gestörte Blutgerinnung, Abnahme der Knochendichte, Tetanien, neuromuskuläre Übererregbarkeit, Parästhesien

Erhöhter Bedarf bei:

Kindern, in der Schwangerschaft und Stillzeit, in der Menopause, im Alter, in Diätphasen, bei Laktoseintoleranz

Magnesium

wird zu 95% intrazellulär gespeichert und kommt vor allem in Weizenkeime, Haferflocken, Mais, Reis, Bananen und Grünkohl vor.

Wirkungsbereich:

Herz-Kreislauf-System, Muskelkontraktion, Hormon- und Neurotransmitterhaushalt, Energiestoffwechsel, Knochenstoffwechsel, Cofaktor von vielen Enzymen

Symptome bei Mangel:

Nervosität, innere Unruhe, Angst, Depressionen, Hyperaktivität, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Muskelverspannungen, Lidzuckungen, Missempfindungen, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck

Erhöhter Bedarf bei:

Leistungssport, in der Schwangerschaft und Stillzeit, Stress, Alkoholmissbrauch, Herz-Kreislauferkrankungen, ADHS, Migräne

Kalium

wird zu 95% intrazellulär gespeichert und kommt vor allem in Spinat, Brokkoli, Kartoffeln, Feldsalat und Bananen vor.

Wirkungsbereich:

Nerven- und Muskelzellen, Herzmuskel, Zellen, Energiestoffwechsel, Blutdruckregulation, Säure-Basen-Haushalt

Symptome bei Mangel:

Allgemeine Erschöpfungszustände, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Missempfindungen, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck

Erhöhter Bedarf bei:

Diabetes mellitus, Durchfall, Erbrechen, Abführmittelmissbrauch, Magen-Darmerkrankungen, Nierenerkrankungen,



Heike Schulz

Heilpraktikerin
Praxis für klassische Homöopathie
und Kinesiologie

Nobelstraße 11/1
89584 Ehingen
Tel: 07393 896317

Natrium

befindet sich zu 90% extrazellulär und ist das wichtigste Kation und kommt vor allem in Wurstwaren, gepökeltem und geräuchertem Fleisch sowie in Fertiggerichten vor.

Wirkungsbereich:

Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks im extrazellulären Raum, Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen, Blutdruckregulation, Zellmembran, Verdauung

Symptome bei Mangel:

Durst, Kopfscherzen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Verwirrtheit, Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Muskelschwäche,

Erhöhter Bedarf bei:

Erbrechen, Durchfall, Ausdauersport, Blutverluste, vermehrtes Schwitzen, Mukoviszidose

Phosphor

befindet sich zu 85% in den Knochen und kommt vor allem in Käse (Schmelzkäse, Parmesan, Emmentaler) und Fleischwurst vor.

Wirkungsbereich:

Energiestoffwechsel, Bestandteil der Zellmembran, Säure-Basen-Haushalt, Enzym/Hormonhaushalt

Symptome bei Mangel:

Muskelschwäche, Knochenschmerzen, Erbrechen

Erhöhter Bedarf bei:

Leistungssportler, Alkoholmissbrauch, Hyperparathyreoidismus, Vitamin D Mangel

Spurenelemente

befinden sich, wie der Name schon sagt nur in Spuren in unserem Körper und machen ca. 0,01% unseres Körpergewichtes aus.

Eisen

ist quantitativ das wichtigste Spurenelement und befindet sich zu 60-70% im Hämoglobin der roten Blutkörperchen.

Wirkungsbereich:

Sauerstofftransport und Sauerstoffspeicherung, Bildung der roten Blutkörperchen, Entgiftungsvorgänge in der Leber, Energiegewinnung, DNA-Synthese

Symptome bei Mangel:

Müdigkeit, Leistungsmangel, Konzentrationsstörungen, Lernschwäche, Kälteempfindlichkeit, Blässe der Haut, Haarausfall, brüchige Nägel

Erhöhter Bedarf bei:

Ausdauersport, in Schwangerschaft und Stillzeit, in der Kindheit, im Wachstum, Blutspendern, vegetarischer Kost, Colitis ulcerosa, Gastritis, Glutenunverträglichkeit, Blutverlusten

Jod

kommt vor allem in Fisch (Steinbutt, Kabeljau, Thunfisch) vor.

Wirkungsbereich:

Bestandteil der Schilddrüsenhormone die für den Grundumsatz des Körpers zuständig sind

Symptome bei Mangel:

Schilddrüsenstörungen, Müdigkeit, Lern- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Hyperlipidämie, trockene Haut und Haare

Erhöhter Bedarf bei:

Schilddrüsenstörungen, in der Schwangerschaft und Stillzeit, Wachstum, Sportler, vegane Ernährung

Fluorid

befindet sich zu 90% in unseren Zähnen und Knochen und kommt vor allem in angereichertem Speisesalz vor.

Wirkungsbereich:



Heike Schulz

Heilpraktikerin
Praxis für klassische Homöopathie
und Kinesiologie

Nobelstraße 11/1
89584 Ehingen
Tel: 07393 896317

Härte und Stabilität von Knochen und Zähnen

Symptome bei Mangel:

Karies

Zink

kommt vor allem in Austern, Schweineleber, Haferflocken und Hartkäse vor, jedoch kann der Körper nur 10-30% des mit der Nahrung aufgenommenen Zinks resorbieren.

Wirkungsbereich:

Cofaktor für sehr viele Enzyme, Immunsystem, Antioxidans, Haare, Haut und Nägel, Sinnesorgane

Symptome bei Mangel:

Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gerinnungsstörungen, Anämie, Haarausfall, gestörte Wundheilung, Sehstörungen, weißfleckige Nägel, Infektanfälligkeit, Durchfall, Konzentrationsschwäche, Lernschwäche, Gewichtsverlust, Erhöhter Bedarf bei:

Allergien, im Alter, Diabetes mellitus, Impotenz, Krebs, Neurodermitis, Psoriasis, Rheuma, in der Schwangerschaft und Stillzeit, im Wachstum, vegetarischer Ernährung, Fastfood

Seelen

kommt vor allem in Fisch, Schweinefleisch, Eier und Hühnerfleisch vor.

Wirkungsweise:

Antioxidans, Tumorschutz, Immunsystem, Entgiftung

Symptome bei Mangel:

Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Depression, gestreifte Fingernägel, erhöhte Allergieneigung, Muskelschwäche

Erhöhter Bedarf bei:

vegetarischer Ernährung, in der Schwangerschaft und Stillzeit, Hashimoto, Hepatitis, Krebs, Lymphödem, Entzündungen, Niereninsuffizienz (Dialyse), Rauchern, Leistungssport, Schadstoffbelastung

Silizium (Kieselsäure)

ist wichtig für Haut und Bindegewebe, für das Immunsystem und den Fettstoffwechsel

Chrom

Reguliert den Insulinstoffwechsel, sowie den Fett-, Cholesterin- und Eiweißstoffwechsel

Erhöhter Bedarf bei:

Diabetes mellitus, Gewichtsreduktion, Leistungssport, Hypoglykämie

Kupfer

kommt vor allem in Schokolade, Getreide, Gemüse, Käse und Hülsenfrüchten vor.

Erhöhter Bedarf bei:

Vitiligo, Osteoporose, Kupfermangelanämie

Mangan

ist ein Cofaktor für die Blutgerinnung, den Fettstoffwechsel, ein Antioxidans und für die Insulinbildung und -ausscheidung zuständig.

Erhöhter Bedarf bei:

Osteoporose, Diabetes mellitus, Arthrose, Epilepsie, Tinnitus, PMS

Molybdän

ist ein Cofaktor bei der Entgiftung, beim Abbau der DNA, beim Transport und der Speicherung von Eisen

Bor

Wirkungsbereich:

reguliert den Calcium-, Magnesium-, Phosphat- und Vitamin D Haushalt, Gehirnfunktionen, Hormonsynthese, antientzündlich

Erhöhter Bedarf bei:

Osteoporose, Arthrose, Rheuma, Demenz, Prostatacarcinom



Heike Schulz

Heilpraktikerin
Praxis für klassische Homöopathie
und Kinesiologie

Nobelstraße 11/1
89584 Ehingen
Tel: 07393 896317



Heike Schulz

Heilpraktikerin
Praxis für klassische Homöopathie
und Kinesiologie

Nobelstraße 11/1
89584 Ehingen
Tel: 07393 896317