

Mineralsalze und Mineralstofftabelle

Hier findest Du eine Übersicht über verschiedene Mineralsalze

(Die Angaben über den täglichen Bedarf schwanken je nach Quelle.)

Mineral tgl. Bedarf	Vorkommen	Funktion	Mangel-Erscheinungen
Aluminium (Al)	Umweltverschmutzung, Wasser, Cola-Getränke, Medikamenten, Käse, Deodorants, Zahnpasten, Backpulver	Stärkende Wirkung auf das ZNS, Schleimhäute, Haut, Blut, schweißhemmend, Regulator des Schlafes. Überschuss führt zu Gedächtnisverlust, Verdauungsstörungen. evtl. Alzheimer	Schlafstörungen. Reizbarkeit, geistigen Rückstand, Mongolismus
Chrom (Cr) 50 - 200 µg	Vollkornprodukte, Weizenkeim, Melasse, schwarzer Pfeffer, Bierhefe, Käse, Fleisch (Leber), Kartoffeln, Reis, Bohnen, Spirulina platensis Hau	Zuckerwertung und Insulinproduktion (Glukosetoleranzfaktor) Raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot, Zwieback, Kuchen, Süßigkeiten, Zucker, Schokolade, Pudding etc. hemmen Chrom.	<u>Zuckerkrankheit</u> , <u>Augenproblemen</u> , Fettsucht. Hyperglykämie sowie <u>Hypoglykämie</u> .
Eisen (Fe) Männer 12 mg Frauen 18 mg schwanger od. stillen - 25 mg	Fleisch, Leber, Eier, grünes Gemüse, Linsen, Rotkohl, Beeren, Rosinen, Trauben, Birnen, Zwiebeln, Spargel, Radieschen-Blätter, Brennnessel, Kresse, Randen Burgerstein: Eisenascorbat- Pulver	Sauerstofftransport und Stoffwechsel, neutralisiert Verdauungsgifte (Cyan). Zur Infarkt- und Tumorabwehr. Warnung: Übermäßige Supplementierung kann bakterielles Wachstum und die Replikation und Freisetzung bestimmter Exotoxine vermehrten. Bei akuten <u>Entzündungen</u> kein Fe supplementieren (Fe wird auch von Zellen der Bakterien benötigt)!	Immundefizienz kann bei einer Verminderung von nur 10% des diätetischen Eisens vorkommen! Organ- und Zellschädigung, verkürzt die Lebensdauer der roten Blutkörperchen. <u>Abwehrschwäche</u> , Allergieanfälligkeit, deutliche Blässe. <u>Kreislaufprobleme</u> , Herzklopfen, <u>Verstopfung</u> , <u>Rheumatismus</u> , rissige Mundwinkel, schnelle Ermüdung. Vor einer Eisen-Substitution zuerst eine 3monatige Zink- und <u>Vitamin C</u> -Therapie durchführen.
Fluor (id) (F)	Meerfische, Schwarztee, fluoridiertes Salz	Härtet den Zahnschmelz, Knochenstruktur, erhöht die Kalziumverwertung.	<u>Krampfadem</u> , <u>Osteoporose</u> , <u>Karies</u> . Überschuss: wird im Körper gespeichert, hemmt viele Enzyme, Skelettdeformation.

1 - 2 mg			
Germanium (Ge) 1. organisch (+) 2. anorgan. (-) 1 - 3 mg	Knoblauch, Ginseng, (Wallwurz) <u>Beinwell</u> , Muscheln, Austern, Thunfisch, Mikroalgen, Schwarzwurz, Aloe (Heilwasser von Lourdes, Haderheck Quelle)	Immunsystem, Sauerstoffversorgung der Zellen; bindet freie Radikale, entgiftet v.a. Quecksilber und Cadmium. Mildert die Folgen von Strahlentherapie. Beseitigt Schmerzen ohne Nebenwirkung. Es wird nach ca. 20 Stunden restlos ausgeschieden.	Vorzeitiger Zerfall körperlicher und geistiger Frische.
Gold (Au)		Wirkt stimulierend auf die Zellen, zusammen mit Kupfer und Silber, verbessert Infektabwehr, antibiotische Wirkung.	<u>Herzleiden</u> , <u>Bluthochdruck</u> , Blutgefäße, Alterserscheinungen, <u>Hämorrhoiden</u> , Tuberkulose.
Jod (J) 180 - 200 µg	Meerfische, Krustentiere, Milch, jodiertes Kochsalz, Seetang, Algen, Vollmeersalz	Baut das Schilddrüsenhormon auf, regt die Schilddrüse an.	Schilddrüsen-Dysfunktionen, Kropf, psychische Störungen. Trockene Haut, brüchiges Haar. Gewichtszunahme, Trägheit.
Kalium (K) 4 - 5 g	Aprikosen, Birnen, Kirschen, Pfirsichen, Pflaumen, grüne Bohnen, Erbsen, Karotten, Spinat, Spargel, Bierhefe, Kartoffeln, Dill, Grünkohl, Linsen, Kresse, Sojabohnen, Erdnüsse, Haselnüsse, Kastanien, Mandeln, Hagebutten	Säure-Basen-Haushalt; Natrium-Kalium-Haushalt. zuviel führt zu: Herzrhythmus-Störungen, Hypotonie, Leberstörungen, Wasserausscheidung, Nervensystem, Allergien, Verstopfung.	<u>Herzprobleme</u> , <u>Nervosität</u> , <u>Müdigkeit</u> , herabgesetzte Darmtätigkeit, <u>Atemnot</u> .
Mineral tgl. Bedarf	Vorkommen	Funktion	Mangel-Erscheinungen
Kalzium (Ca) 500-1000 mg	Sahne, Butter, Kirschen, Aprikosen, grüne Bohnen, grüne Küchenkräuter (v.a. Kresse), Grünkohl, Edelkastanien, Mandeln, Pistazien, Sardinen, Wirsing, Vollmehl, Schnittlauch	Schützt vor Blei und reduziert dessen Zellgiftigkeit. Vitamin D fördert die Aufnahme. Verhindert Muskelschwund und Knochenabbau. Herzmuskulatur. Verbessert die Durchlässigkeit der Zellwände, hilft bei der Blutgerinnung.	<u>Verdauungsbeschwerden</u> , Energielosigkeit und <u>Nervosität</u> , <u>Schlafstörungen</u> . <u>Osteoporose</u> , <u>Blutarmut</u> , nervöse Entkräftung, <u>Acidose</u> , <u>Bluthochdruck</u> , Kramp fzustände.

	Substitution Kalzium/Magnesium 2 : 1		
<p><u>Kobalt</u> (Co)</p> <p>Bestandteil von B₁₂</p> <p>0,3 mg</p> <p>(2-3 mg)</p>	<p>Fleisch (Innereien), Milch, Buchweizen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Feigen, grünes Gemüse</p>	<p>Verbessert die Eiweißsynthese und die Jodaufnahme der Schilddrüsen. Aktivator und Hemmer von Enzymen.</p>	<p>Mangelercheinungen treten nur in Verbindung mit <u>Vitamin B₁₂</u> -Mangel auf: <u>Anämie</u>, mangelhafte Leistungsfähigkeit der Venen, Cellulite, Erregbarkeit, <u>Arthritis</u>, Arteritis (Entzündung der Arterien), Fettsucht.</p>
<p><u>Kupfer</u> (Cu)</p> <p>2 - 5 mg</p>	<p>Leber, Nüsse, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Hefe, Goabohnen, Fisch, Schalentierte, Kakao, grüne Gemüse, Hülsenfrüchte, Austern, Sojalecithin, Vollkorngetreide, Eier, Linsen, Knoblauch, Zwiebeln, Kohl, Muscheln.</p> <p>Erbsen in Konserven enthalten Kupfersalze!</p>	<p>Beteiligt sich am Einbau des Eisens in die roten Blutkörperchen. Eisen- u. Zinkstoffwechsel, Knochenaufbau und Zellbildung. Erleichtert die Aufnahme von Eisen und Vitamin C. Östrogen (Pille!) hemmt Kupfer. Überschuss führt zuFettsucht, Zuckerkrankheit, Leber- und Nierenerkrankungen, Hypertonie, Rheuma.</p>	<p>Mangel kann zu Verhaltensstörungen führen: <u>Depression</u>, Schizophrenie, Unberechenbarkeit.</p> <p>Mangel steht auch in Zusammenhang mit einer erhöhten Häufigkeit von <u>Infektionen</u>.</p>
<p>Lithium (Li)</p>		<p>Regulator des K/Na-Austausches. Wirkt ausgleichend auf Depressionen und Stimmungsstörungen.</p> <p>Positiver Effekt auf den Granulozyten- Makrophagen-Stimulationsfaktor, direkte Leukozytenstimulation, fördert die Produktion der Lymphokine.</p>	<p>Stimmungs- und Verhaltensschwankungen, Rheumatismus, <u>Harnvergiftung</u>, <u>Nierensteine</u>.</p>
<p>Magnesium (Mg)</p> <p>100 - 200 mg</p> <p>bei Mangel:</p>	<p>Weizenkeimling, Vollreis, weiße Bohnen, Linsen, Hafer, Dill, Erdnüsse, Hagebutten, Gurken, Rettich, grünes Gemüse, Kokosnuss</p>	<p>Fördert die Basenpaarung bei der DNA- und RNA-Synthese, steuert die Proteinsynthese im Zellkern, erhöht die Kapillarpermeabilität und die Fibrinolyse (fördert damit Diapedese und Chemotaxis).</p> <p>Aktiviert über 300 Enzyme im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Unterstützt Vitamine C + B. Anti-Stress-Mittel; reguliert Hypertonie und Cholesterin; fördert Verdauung (Bittersalz = Magnesiumsulfat);</p>	<p>Muskelkrämpfe, <u>Müdigkeit</u>, Acidose, <u>Depressionen</u> und <u>Herzrhythmusstöru</u> <u>ngen</u>, <u>Leberzirrhose</u>, <u>Arteriosklerose</u>, vegetative Dystonie, <u>Hypertonie</u>; zuviel Quark bindet Magnesium; zuviel tierisches Eiweiß hemmt die Aufnahme im Darm.</p> <p>Alkohol senkt den Magnesiumspiegel!</p>

300 - 400 mg elementares Mg	Substitution: Kalzium/Magnesium 2 : 1	Übersorgung ungefährlich, führt zu Diarrhö.	
Mangan (Mn) 50 µg	Getreide, Hülsenfrüchte, Mohn, Sojaprodukte, Kräutertees, Nüsse, Buchweizen, tropische Früchte, Bananen, grünes Gemüse, Leber, Erbsen, Spinat, Sellerie, Eigelb, Ananas Spirulina platensis Hau Substitution Burgerstein : Manganascorbat-Pulver	Stoffwechselfunktionen. Knochenwachstum, verhütet Sterilität. Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Wird für die volle Entfaltung der Insulinwirkung benötigt. Zuviel verursacht Störungen des Nervensystems, Parkinsonsche Symptome, senkt Kupfer.	Entzündung der Atemwege (<u>Asthma</u> , <u>Bronchitis</u>). Kleinwuchs, geschwächte Bauchspeicheldrüse. <u>Ohrensausen</u> , Schwindel. Supplementierung kann die Aktivität der natürlichen Killerzellen und Makrophagen verbessern. Diabetes-Symptome (!!) sind vielleicht nur Mangan-Mangel!
Mineral tgl. Bedarf	Vorkommen	Funktion	Mangel-Erscheinungen
Molybdän (Mo) 75 - 250 µg	Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Innereien Substitution: Burgerstein Molybdän 150 µg	Harnsäurestoffwechsel und Eiweißverdauung. Unterstützung bei Störung der Darmflora.	Mangel kann zu Speiseröhrenkrebs führen. <u>Impotenz</u> . Knochen- und Zahnerfall. <u>Blähungen</u> .
Natrium (Na) < als 6 g	Natriumchlorid (NaCl) = Kochsalz	Zusammen mit Kalium von großer Bedeutung für den Säure-Basen- Haushalt.	Allergischer <u>Schnupfen</u> zeigt u.U. Störungen im Natrium-Kalium-Haushalt.
Nickel (Ni) 300 - 600 µg		Aktiviert versch. Enzymsysteme, stabilisiert Nukleinsäure.	<u>Chronische Nierenstörung</u> , <u>Leberzirrhose</u> , <u>Cellulite</u> , <u>Wucherung des Gewebes</u> , <u>Fettsucht</u> .
Phosphor (P) 0,7 - 1 g	Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Kakao, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Vollkorngetreide, Pilze, Reis, Sojaprodukte, Bierhefe, Nachtkerzenöl, Omega-3-Fettsäuren.	Grundlage der Eiweißbildung. Überschuss (üblich) = gesteigerte Aggressivität, kann Kalzium- und Magnesiumaufnahme stören.	<u>Herzerkrankungen</u> , schlechter Knochenbau, Engl. Krankheit, <u>Arthritis</u> , irreguläre Atmung.

<p>Schwefel (S)</p>	<p>Brennessel, Wegerich, Petersilie, Huflattich, Knoblauch, Brunnenkresse, Große Königskerze, <u>Salbei</u>, alle Arten Kohlgemüse</p>	<p>Alle Körperzellen benötigen Schwefel zum Aufbau, wobei Haut, Haare und Gelenkgewebe am meisten enthalten, wichtig für Blutkreislauf.</p>	<p>Erkrankungen der <u>Haut</u>(Psoriasis und Ekzeme), <u>rheumatische Arthritis</u>, <u>brüchige Nägel</u>, <u>Verdauungsstörungen</u>, <u>Infektionen</u>, <u>Migräne</u>.</p>
<p>Silber (Ag)</p>		<p>Wirkung auf das ZNS, auf Knorpel und Bindegewebe, bakteriostatische Wirkung.</p>	<p>Infektiöser Rheumatismus, anfällig auf bakteriologische Krankheiten.</p>
<p>Selen (Se) 50 - 200 µg</p>	<p>Fleisch, Milch, Eier, Meeresfrüchte, Getreideprodukte, Champignons, Datteln, Thunfisch, Hafer, Sesam, Spargel, Weizen, Bierhefe, Vollkorn, Knoblauch, Vollreis Spirulina platensis Hau</p>	<p>Zellschutz (Antioxydant), schützt die DNS. Zusammen mit Vitaminen E und C hohe zellschützende Wirkung. Gefäßsystem, entzündungshemmend; Quecksilberabwehr und fördert dessen Ausschwemmung.</p>	<p>Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, <u>Grauer Star</u>, Beschwerden in der Menopause; <u>Arterienverkalkung</u>; <u>Hypertonie</u>, Candida albicans, <u>Bauchspeicheldrüse</u>. Geschwächtes Immunsystem. Exzessive Zufuhr kann immunsuppressiv sein.</p>
<p>Silizium (Si) Kieselsäure 20 - 30 mg</p>	<p>Getreide, Hirse, Kartoffeln, Äpfel (Pektin), Mineralwässer, Hafer, Zinnkrauttee, Vogelknöterich</p>	<p>Wichtigste Substanz des Bindegewebes, Haare, Zähne, Nägel. Überschuss führt zu: Nierenbelastung, Nierensteinen.</p>	<p>Alterungsprozesse laufen beschleunigt ab, Erhöhung der Blutfettwerte, Lungenerkrankungen, Asthma. Nervenschwäche, geschwollene Drüsen.</p>
<p>Vanadium (V) 2 mg</p>		<p>Beteiligt am Stoffwechsel und an der Mineralisation von Knochen und Zähnen. Steuerungsfunktion im Herzmuskel.</p>	<p><u>Langsameres Haarwachstum</u>, <u>Diabetes</u>, <u>Warzen</u>, <u>Gastritis</u>, Gedächtnisschwäche, Kalziumverlust.</p>
<p>Wismuth (Bi) (Bismuth)</p>		<p>Dieses bleiähnliche Schwermetall wurde bis jetzt (zu-) viel verwendet wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften.</p>	<p>Hartnäckige Beschwerden im Nasen-Rachenraum.</p>
<p>Zink (Zn)</p>	<p>Proteinreiche Nahrung: Fleisch (Leber, Niere, Herz); Nüsse, Eier, Karotten, Spinat, Hülsenfrüchte, Mandeln, Zuckerrüben, Weizenkleie, Vollmehl, Bohnen, Erbsen,</p>	<p>Immunsystem; Infektionsanfälligkeit, Giftauusscheidung, geistige Leistungsfähigkeit, Diabetesbehandlung, Wundheilung, Behandlung von Epilepsie. Geschlechtsentwicklung. Fördert die Aufnahme von Vitamin A & B6,</p>	<p>Mangel durch: denaturierte Nahrung; Diäten; Fastenkuren; unausgewogene, vegetarische Ernährung; Obstsaft hemmen die Aufnahme. Mangel führt zu: offenen Beinen, Schlaflosigkeit, <u>Akne</u>, <u>Ekzemen</u>, <u>Psoriasis</u>,</p>



MAGIC SLIM SYSTEM

15 - 30 mg	Linsen, Haferflocken, Atlantikaustern. Spirulina platensis Hau Vitamine B1, B6 und E fördern die Zink-Therapie.	Phosphor, Kalzium, Kupfer. Beeinflusst die Replikation von DNA und ist beteiligt am Aufbau der RNA- Kette. Ist Bestandteil von ca. 70 Enzymen. Zuviel Zink senkt den Kupferspiegel.	verzögerte <u>Wundheilung</u> , Dehnungsstreifen während der Schwangerschaft, niedriges Testosteronniveau, <u>Impotenz</u> , <u>Prostataproblem</u> <u>en</u> , Geschmacksverlust, Aborte, <u>weiße</u> <u>Flecken oder Furchen an Nägeln</u> .
------------	--	---	---