

<u>Mineral</u>	<u>Funktion im Körper</u>	<u>Mangelererscheinung</u>
Bor	Komponente bei der Glykogenbildung in Leber; Prophylaxe bei Osteoporose	Hautallergiker bekommen Akne, Ekzeme, Enteritis
Calcium	Vitamin D Haushalt, Muskelkontraktion	Schlaflosigkeit, schlechte Zähne, nächtliche Wadenkrämpfe, Nervosität, Knochenerkrankungen, Menstruationsbeschwerden
Chlor	Reguliert mit Natrium das Säure-Basengleichgewicht im Körper	Muskelschwäche
Chrom	Glukose Metabolismus, unterstützend bei Fettsäuresynthese und Insulinproduktion	Gestörter Glukosestoffwechsel (Diabetes)
Eisen	Komponente von Hämoglobin, Komponente von oxidativen Enzymen	Atemlosigkeit, Appetitlosigkeit, Blässe, Müdigkeit
Fluor	essentiell für normales Wachstum, starke Zähne, starker Knochenbau	Schlechte Zähne, erhöhte Kariesanfälligkeit
Jod	Komponente von Schilddrüse	Kropfbildung, Haarausfall, verminderte Reaktionsfähigkeit, Fettleibigkeit, brüchiges Haar
Kalium	Nerven, Muskelkontraktion, Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks	Beinmuskulaturkrämpfe während Aktivität, Spasmen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufschwäche
Kobalt	Komponente von Vitamin B 12	nicht bekannt
Kupfer	Komponente von oxidativen Enzymen, essentiell für die Hämoglobinsynthese	Unregelmäßige Atmung, Schwäche
Magnesium	Aufrechterhaltung der Nukleinsäuren, wichtig für Muskelkontraktion	Vitamin E Mangel, Wachstumsstörungen, Appetitlosigkeit, Muskelzittern, Muskelkrämpfe, Schlaflosigkeit, Kaliummangel
Mangan	Cofaktor verschiedener Enzyme, Glukoseverwertung, Lipidstoffwechsel, verhütet Sterilität, Knochenwachstum und Entwicklung	Schwache Ligamente und Sehnen, Gehörverlust, Muskelinkoordination, verringerte Insulinproduktion, Schwindel
Natrium	Reguliert mit Chlor das Säure-Basengleichgewicht im Körper	Niedriger Blutdruck, Dehydrierung, Vitamin C Mangel, verringerte Calciumresorption
Nickel	essentiell für normales Wachstum, Aktivierung verschiedener Enzymsysteme, Stabilisierung der Nukleinsäuren	Kontaktallergien
Phosphor	Nerven/Muskelaktivität, Zellwachstum, Regulierung des Calciumhaushaltes, Bestandteil von Knochen und Zähnen	Arthritis, Wachstumsstörungen, schlechter Knochenbau

Schwefel	Komponente nicht-essentieller Aminosäuren, die im Körper gebildet werden	Nagel-, Hauterkrankungen
Selen	Wichtig für Proteinsynthese, Schadstoffantagonist	Erhöhte Cholesterinwerte, verringerte Krebsresistenz, Immunschwächung, Calciumablagerungen im Muskel, nekrotische Veränderungen in der Leber
Silizium	Knochenhaushalt und Wachstum	Osteoporose, Lungenerkrankung, Wachstumsstörungen
Vanadium	Verhütung von cardiovakulären Erkrankungen	Förderung des Fettstoffwechsels
Zink	Wichtiges Spurenelement, Wundheilung, Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsel, Immunsystem	verzögerte Pubertät, Störung des Proteinstoffwechsels, vermindertes Wachstum, schlechte Wundheilung, verminderte Insulin- und Hormonproduktion, Hauterkrankungen



Dr. med.

Herbert Noppeney

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth