

# Übersicht über die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente

<b>Nährstoff</b>	<b>Funktion im Organismus</b>	<b>Vorkommen im Lebensmittel</b>	<b>Mangelercheinungen</b>
<b>Calcium</b>	Baustein von Knochen und Zähnen, stabilisiert Zellmembran, beteiligt an Muskelkontraktion, Blutgerinnung, Enzyμβαustein	Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst	kribbeln der Haut, Knochenschwund Muskelkrämpfe, Grauer Star
<b>Eisen</b>	Sauerstofftransport, Baustein der roten Blutkörperchen	Vollkorn, Spinat, Erbsen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Champignons, Fleisch,	Blutarmut, Wachstumsstörungen Müdigkeit, Infektanfälligkeit
<b>Jod</b>	Schilddrüsenhormon, Regulation des Energiestoffwechsels, Zellwachstum	Milch(-produkte), natürliches u. jodiertes Speisesalz, Meeresfisch, Krustentiere	erniedrigter Grundumsatz von Schilddrüsenhormonen, Kropf, Verhaltens- und Lernstörungen, Erschöpfung
<b>Kalium</b>	Säure-Basenhaushalt, Wasserhaushalt, Enzymaktivierung, beteiligt an Reizleitung der Nerven	Gemüse, Obst, Bierhefe, Fleisch, Hülsenfrüchte, schwarze Johannisbeeren	Verstopfung, Muskelschwäche, Übelkeit, Kreislaufprobleme
<b>Kupfer</b>	Nerven- und Enzyμβαustein, Knochenbaustein, Entstehung von Hämoglobin	Linsen, Erbsen, Pilze, rote Bohnen, Vollkorn, Käse	Blutarmut, Immun- und Nervenstörungen,
<b>Magnesium</b>	Herzfunktion, Insulinempfindlichkeit, Zusammenarbeit von Muskel- und Nervenzellen, Enzymaktivierung, Säure-Basenfunktion	Vollkorn, Grünes Gemüse, Kakao Hülsenfrüchte, Beerenobst	Herzrhythmusstörungen, Zittern Immunstörungen, Erschöpfung Kribbeln, Krämpfe
<b>Mangan</b>	Aufbau der Bindegewebe, Synthese von Proteinen, Enzymaktivierung, Herstellung von Melanin und Dopamin	Vollkorn, Haselnüsse, Käse, Speisequark	Unruhe, Gewichtsverlust, Müdigkeit Gelenkschmerzen,

<b>Selen</b>	Antioxidans, Enzymbaustein, Entgiftung	Rind, Kalb, Kartoffeln, Eigelb Roggenbrot	Immun- und Schilddrüsenstörungen, Muskelstörungen, Entgiftungsstörungen Energieschwäche, Immundefunktionsstörungen
<b>Zink</b>	Enzymbestandteil, Antioxidans, Immunregulans Wundheilung, Hautstoffwechsel,	Vollkorn, Nüsse, Eigelb, Kakao Austern	Immunstörungen, Infektanfälligkeit schlechte Wundheilung, Hautprobleme,