

Checkliste basische Mineralien und Spurenelemente

Wer macht was?

Magnesium

Stoffwechseelpartner von Calcium, Kalium und Vitamin C
Guter Energieerzeuger / Energielieferant
Unterstützer bei der Aufrechterhaltung des richtigen PH Werts
Unterstützer der normalen Körpertemperatur
Schutz der Arterienwände
Trägt zur Minderung und zum Abbau von Nierensteinen bei
Trägt zum gesunden Blutzuckerstoffwechsel bei
Präventivpartner bei Schwindel, Depressionen, Muskelschwächen und Muskelzuckungen
Trägt zu einem normale Elektrolythaushalt bei

Kalium + Natrium

Wichtiger Unterstützer eines gesunden Nervensystems für eine gute Kommunikation zwischen Gehirn, Rückenmark, Nervensystem und dem restlichen Körper
Unterstützer der Herzfunktion, der Nieren, Muskelfunktionen und der Normalfunktion des Blutes
Unterstützer eines regelmäßigen Herzrhythmus
Wichtiger Partner für einen stabilen Blutdruck
Partner von Natrium zur Regulierung des Flüssigkeitshaushalts

Calcium

Partner für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung, Blutgerinnung, Herzrhythmus, Nervenübertragungen, Muskelwachstum und Muskeltätigkeit.
Mangel kann zu Schlafstörungen, Gereiztheit, Muskelkrämpfen und Osteoporose führen.
Partner von Magnesium für einen normalen Energiestoffwechsel.

Chrom

Größter Unterstützer für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels und eines gesunden Kreislaufsystems.
Unterstützer eines normalen Mikronährstoff-Stoffwechsel.
Das Spurenelement Chrom unterstützt unseren Körper bei der Verwertung von Insulin. Insulin wiederum wird benötigt, um die Glukose aus unserem Blut zügig in die Körperzellen zu transportieren, in denen der Zucker dann zu Energie verbrannt wird. Chrom hilft also indirekt dabei, unseren Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

Lebensmittel die viel Chrom enthalten sind beispielsweise Miesmuscheln, Austern und Garnelen, Brokkoli, Tomaten, Rosenkohl, Birnen, Paranüsse, Gouda, Zwiebeln, Birnen, Gurke und Champignons.

Kupfer

Lieferant für Knochenbildung, Haar- und Hautfarbe.
Unterstützer für eine gesunde Wundheilung.
Unterstützer für die Bildung der roten Blutkörperchen.
Unterstützer bei der Verarbeitung emotionaler und geistiger Prozesse.
Schutzschild gegen oxidativen Stress.(Negativer Stress)

Molybdän

Sorgt dafür, dass wir die Luft, die wir einatmen auch nutzen können.
Trägt zu einer normalen Stoffwechselfunktion bei.
Unterstützer für Knochen und starke Zähne.

Mangan

Wichtig für ein gesundes Nervensystem, gesunde Blutzuckerwerte, ein gesundes Immunsystem und für den Protein- und Fettstoffwechsel.
Wird benötigt für das Knochenwachstum, Knochenregeneration und die Herstellung von Knorpel und Gelenkschmierstoffen.
Trägt zusammen mit den B- Vitaminen zu einem allgemeinen Wohlbefinden bei.

Zink

Fördert die Wundheilung und das Immunsystem, schärft den Geschmacks- und Geruchssinn, schützt die Leber vor dem Einfluss chemischer Substanzen, reguliert die Fettproduktion der Haut, unterstützt die Prostatafunktion.
Zink steht in engem Zusammenhang mit der Aufnahme von Vitamin E. Um dieses zu optimal zu verwerten brauchen wir eine bestimmte Menge an Zink im Blut. Zink ist außerdem wichtig für die Verdauung von Kohlehydraten und Proteinen.

Eisen

Wichtig für die Blutbildung, fördert das Wachstum und wird für die Bildung von Hämoglobin benötigt.
Wenn wir zu wenig Eisen im Blut haben, dann fühlen wir uns oft schlapp, müde, sind reizbar, haben Kopfschmerzen, sind kälteempfindlich und anfälliger für Infektionen.

Selen

Gehört zur Schilddrüse und reguliert die Hormonproduktion.

Ist der optimale Partner von Vitamin E.

Schützt das Immunsystem, bindet freie Radikale und reguliert den Fettstoffwechsel.

Selen unterstützt die gesunde Funktion der Zellmembrane, der Bauchspeicheldrüse und wird eingesetzt in der Behandlung von Herz-Kreislauf- Erkrankungen und Bluthochdruck.

Phosphor

Wichtig für die Blutgerinnung, Zahnwachstum, Zellwachstum- und Zellregeneration.

Es unterstützt einen geregelten Herzrhythmus und die Nierenfunktion.

Der Körper braucht Phosphor für die Verwertung von Vitaminen und die Umwandlung der Nahrung in Energie.