Mineralstoffe im Überblick

Calcium

Funktion

- Stützfunktion (Festigkeit des Knochens)
- Muskelkontraktion
- Übertragung von Nervenimpulsen
- Bestandteil von Enzymen

Mangelsymptome

- Verlust an Knochenmasse
- Osteoporose
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Muskelkrämpfe
- allergische Reaktionen

Vorkommen

Milch-/produkte, Käse, Trockenfrüchte, Sesamsamen, Vollkornprodukte Mineralwasser (sortenabhängig)

Magnesium

Funktion

- Nerven- und Muskelreizleitung
- Muskelkontraktion
- Enzymbestandteil (Energiestoffwechsel)
- Aufbau von Knochen und Sehnen

Mangelsymptome

- nervöse Störungen (Depression, Krämpfe)
- Blutdruckerhöhung
- Herzrhythmusstörung
- Übelkeit

Vorkommen

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fisch, Gemüse, Obst (Beerenobst, getrocknete Datteln, Papaya), Samen und Nüsse, Hülsenfrüchte, Hefe