

## MINERALSTOFFE

Der Organismus benötigt u.a. Mineralstoffe für den Baustoffwechsel - Aufbau von Körpergewebe, und für den Betriebsstoffwechsel - Energielieferung für die Lebensvorgänge.



Mineralstoffe	Wichtig für	Mangelerscheinungen	Natürliche Vitaminquellen	Vitaminbedarf besonders bei
KALZIUM	Knochen, Zähne, Nerven- und Muskelfunktionen, Blutgerinnung	Osteoporose, Rachitis, Knochenschwund, Muskelkrämpfe	Milch/Milchprodukte, Gemüse, Spinat, Nüsse, Fisch, Mineralwasser	Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Stillenden
EISEN	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut, Wachstum	Blutarmut, schuppige Haut, brüchige Nägel, Leistungsabfall, Müdigkeit, Kopfschmerzen	Fleisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Blattgemüse, Sauerkraut	Mädchen, Frauen, Schwangeren, Stillenden
MAGNESIUM	Energiestoffwechsel, Nerven- und Muskelfunktion, Knochen	Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Beschwerden, nervöse Beschwerden, Herzrhythmusstörungen	Nüsse, Vollwertgetreide, grüne Salate, Gemüse, Sojabohnen, Huhn, Fleisch, Hülsenfrüchte	Erwachsenen
PHOSPHOR	Stoffwechsel und Knochen	Osteoporose (aber auch durch erhöhte Phosphorzufuhr möglich)	Milch, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier	