Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

Artikel: Die besten Mineralien-Quellen
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554193

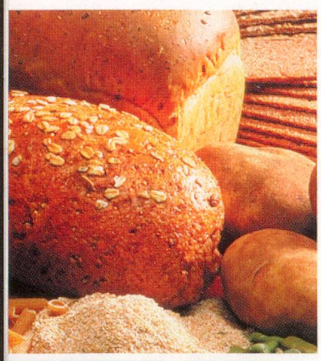
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

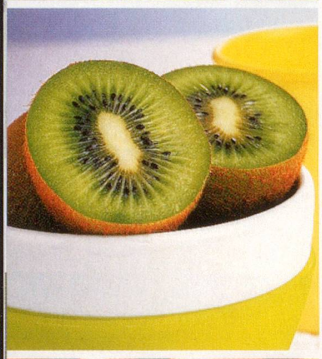
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

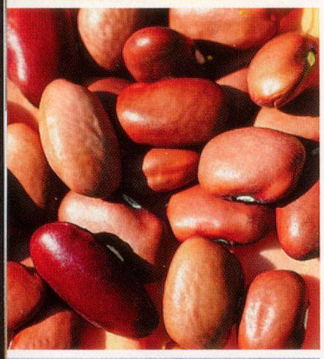
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

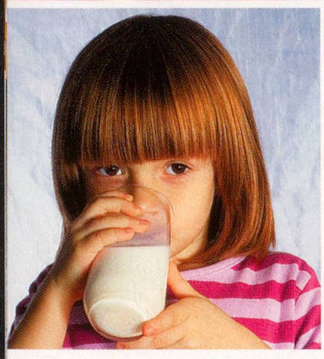
Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch









Die besten Mineralien-Quellen

Wichtigste (und sicherste) Quelle für die lebensnotwendigen Mineralstoffe sind unsere Lebensmittel. Bei abwechslungsreicher Kost sind Mangelerscheinungen im Allgemeinen selten. Chronisch Kranke, Schwangere, Stillende, Kinder und Senioren haben aber oft besondere Bedürfnisse.

Mineralstoffe muss man, wie die Vitamine, über die Nahrung zuführen. Zwar gibt es Mineralien auch in Pillenform, doch raten Ernährungsfachleute davon ab, wahllos Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen in der irrigen Ansicht, man könne davon gar nicht genug bekommen. Nur wenn ein Mangel von einem Therapeuten festgestellt wurde, ist der gezielte Einsatz eines Minerals sinnvoll. So stellen Ärzte immer häufiger statt eines Mangels ein Überangebot fest, was beim Magnesium beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen, Depression und Atemnot führt.

Mineralstoffe haben unzählige Aufgaben im Körper, grob unterscheidet man zwischen Bau- und Reglerstoffen, wobei manche beides zugleich sind.

Je nach Vorkommen im Körper unterteilt man sie in Mengen- und Spurenelemente. Zu den Mengenelementen zählen Chlorid, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel. Der Körper enthält etwa zwei bis drei Kilogramm davon. Der Bestand aller Spurenelemente liegt dagegen bei nur etwa zehn Gramm. Bedarf und Funktion vieler Spurenelemente sind noch nicht genau erforscht. Wichtig zu wissen: Die Dosis der Mineralstoffe steht untereinander in Zusammenhang. So führt ein Überangebot an Kalzium zu einem Mangel an Magnesium und Zink; ein Überschuss an Natrium bedingt ein Defizit an Kalium. Ein Zuviel an Zink wirkt sich negativ auf die Eisenversorgung aus.

Kalium

Wofür: Für das Herz (Herzmuskeltätigkeit!), die Muskeln, die Nerven und die Konzentration. Für den Stoffwechsel, die Energiegewinnung und den Wasserhaushalt (entwässernd). Für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks in den Zellen und die Aktivierung von Enzymen.

Für wen: Menschen, die über längere Zeit Entwässerungsmittel, Cortison oder Abführmittel einnehmen (müssen), sollten den Kaliumspiegel prüfen lassen.

Woher: Vor allem aus Obst, Gemüse und Getreide. Aus Salat, Früchten (Beeren, Melonen), Pfifferlingen, Petersilie, Vollkornbrot, Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten.

Die Besten des Winters: ungeschwefelte Trockenfrüchte (Aprikosen, Feigen), Bananen, Kiwi, Spinat, Kohlsorten, Brokkoli, Erbsen, getrocknete Pilze, Kartoffeln.

Kalzium

Wofür: Für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Stabilisiert alle Körperzellen. Für die Reizleitung von Muskeln und Nerven. Für Blutgerinnung, geregelten Herzschlag und guten Schlaf.

Für wen: Mangelerscheinungen treten besonders in der Jugend und im Alter auf. Bis zum Ende der Pubertät baut der Mensch 90 Prozent seiner Knochenmas-

se auf. Ab dem 40. Lebensjahr und besonders bei Frauen ab der Menopause geht die Knochendichte zurück (Osteoporosegefahr). Vorbeugemassnahme: Als Kind einen optimalen Kalziumspeicher anlegen und im Alter den täglichen Verlust mit der Nahrung ausgleichen!
Woher: Molkenpulver (z.B. Molkosan®), Käse (Hartkäse mehr als Weichkäse, weniger fette Käse mehr als fetthaltige), Schafs-, Ziegen-, Kuh- und Stutenmilch, Jogurt, Kefir, Quark, Mineral- und Trinkwasser. Spinat, Brokkoli und Grünkohl.

Chlor/Chlorid

Wofür: Zusammen mit Natrium ist Chlorid verantwortlich für die Entstehung und Weiterleitung von Nervenimpulsen, für die Flüssigkeitsverteilung und den richtigen Druck ausserhalb der Zellen (osmotischer Druck).
Woher: An Chlorid besteht kein Mangel. Die Hauptzufuhr erfolgt durch das Salzen im Haushalt und die Aufnahme von Kochsalz aus industriell hergestellten Lebensmitteln. Rund die Hälfte unserer täglichen Aufnahme an Salz stammt aus Brot und Gebäck, rund 30 Prozent aus Fleisch- und Wurstwaren. Achtung: Besonders stark kochsalzhaltig sind gepökelte und geräucherte Fleischwaren, gesalzener und geräucherter Fisch, viele Konserven und Fertiggerichte, Käse und Käsegebäck, Chips und gesalzene Nüsse.

Natrium

Wofür: Zur Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks innerhalb und ausserhalb der Körperzellen. Zur Regelung des Wasser- und des Säure-Basen-Haushaltes. Für die Erregbarkeit und Kontraktion von Muskeln (inklusive Herzmuskel) und Nerven, zur Aktivierung von Enzymen.
Für wen: Ein Mangel ist äusserst selten.
Woher: Fleisch-, Fisch-, Milchprodukte und Backwaren sind wegen ihres Salzgehalts reich an Natrium.

Magnesium

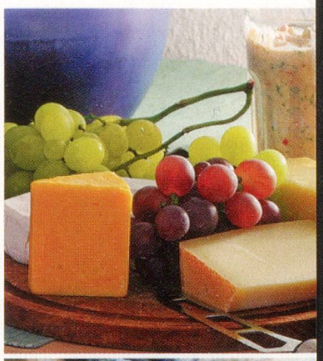
Wofür: Für Leistung und Ausdauer bei körperlicher Arbeit und Sport. Für Stressgeplagte, zur Minderung von Gereiztheit und Aggressivität. Für den Aufbau und die Erhaltung des Skelettsystems, der Zellen und Zähne, die Steuerung von Muskel- und Nervenfunktionen. Hemmt die Blutgerinnung, senkt Blutfettwerte. Aktiviert 300 Enzyme, besonders solche, die für die Energiegewinnung wichtig sind.
Für wen: Schwangere und besonders Stillende sowie ältere Menschen und eventuell Herzkranke haben einen erhöhten Bedarf. Menschen mit Diabetes, Vitamin B6-Mangel, Bluthochdruck, nächtlichen Muskelkrämpfen oder häufigem Alkoholkonsum sollten den Magnesium-Status überprüfen lassen. Ein Überangebot an Laktose (Milch) oder Kalzium kann zu einem Mangel führen.
Woher: Vollkornprodukte, Rohkost, Sojamilch, Schokolade, ungeschälter Reis, Haferflocken, Milch, Mineralwasser.
Die Besten des Winters: Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam-, Mohn- und Leinsamen, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bananen, Amaranth, Kakao, Kartoffeln.

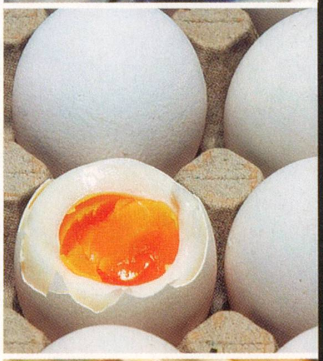
Phosphor

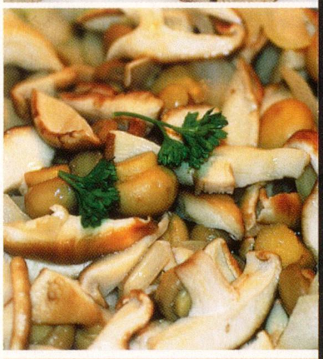
Wofür: Baustoff für Knochen und Zähne. Für den Stoffwechsel, den Aufbau von Zellmembranen, zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Für die Übertragung von Energie im Energiestoffwechsel und zur Aufrechterhaltung der Tätigkeit von Nerven und Gehirn.
Woher: Milch und Milchprodukte (Hartkäse), Fleisch, Wurst, Fisch, Getreide, Fertiggerichte. Ein Phosphormangel kommt so gut wie nie vor.

Schwefel

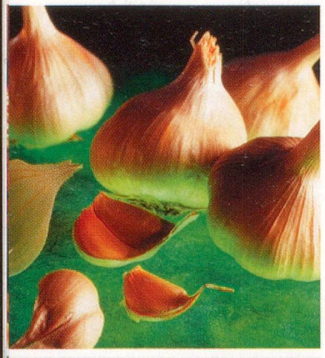
Wofür: Für Haare, Nägel und Bindegewebe. Bestandteil einiger Aminosäuren und

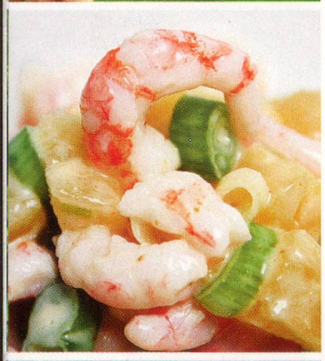


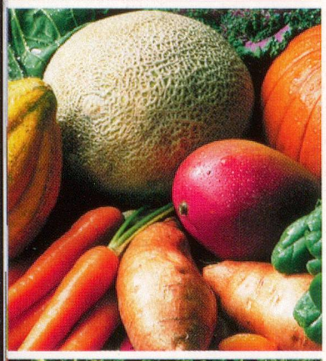


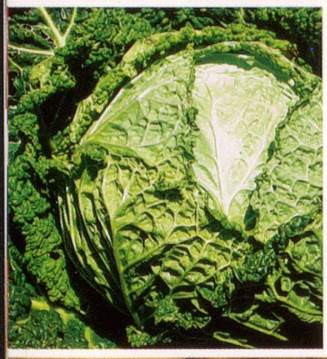


Alle Mineralstoffe sind wasserlöslich. Wässern Sie daher Lebensmittel nicht zu lange oder kochen sie in viel Wasser. Sonst befinden sich später mehr Mineralstoffe im Kochwasser als im Lebensmittel.









von Vitamin B1, Vitamin H (Biotin) sowie Insulin und Keratin. Im Wachstum und beim Umbau von Gewebe wird besonders viel Schwefel benötigt. Ein Mangel tritt nicht auf.
Woher: Aus pflanzlichem und tierischem Eiweiss.

Eisen

Wofür: Für die roten Blutkörperchen, den Transport und die Speicherung von Sauerstoff im Blut. Bestandteil vieler Enzyme. Für Konzentration und Leistung.
Für wen: Besonders Kinder, Jugendliche und stark menstruierende Frauen sollten auf eine gute Versorgung achten. Bei Schwangeren und Stillenden wird eine höhere Zufuhr empfohlen.
Woher: Viel Eisen ist in Blutwurst, Leber und Fleisch, in dunklem mehr als in hellem. Auch Pflanzen enthalten Eisen, das allerdings vom Organismus schlechter zu verwerten ist: Reich an Eisen sind Weizenkleie, Vollkornprodukte, grüne Erbsen, Fenchel und Kräuter wie Thymian, Majoran, Pfefferminze, Dill, Salbei, Petersilie. Die Besten des Winters: Spinat, Linsen, Schwarzwurzeln, Kohl, Karotten. Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln, Wal-, Hasel- und Erdnüsse.
Tipp: Ein Glas Orangensaft zur Mahlzeit, denn Vitamin C verbessert die Eisen-Aufnahme aus Pflanzen. Der gleichzeitige Verzehr von Milchprodukten hemmt hingegen die Resorption.

Jod

Wofür: Für körperliche sowie geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit. Für das seelische Gleichgewicht und die Regulation der Körpertemperatur. Treibstoff für Schilddrüsenhormone, die u.a. Knochenbildung, Gehirnentwicklung, Wachstum und Stoffwechsel steuern.
Für wen: Über die Ernährung (ohne jodiertes Salz) wird der tägliche Bedarf oft nicht gedeckt. Jodmangel verursacht eine Vergrösserung der Schilddrüse (Kropf). Jugendliche, Veganer und Fischverächter, Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Mütter müssen auf die optimale Versorgung achten.
Woher: Seefisch (Kabeljau, Schellfisch, auch Fischstäbchen), Miesmuscheln, Algen, Fleisch, Milch, Edamer Käse, Eier, Roggenbrot, Haferflocken.

Selen

Wofür: Bestandteil einiger Enzyme, Antioxidans gegen freie Radikale. Einer ausreichenden Versorgung mit Selen wird eine schützende Wirkung gegen Krebs zugesprochen. Ob eine erhöhte Selen-Zufuhr vorbeugend gegen Krebs, Herzinfarkt, Alzheimer und Immunerkrankungen wirkt, ist noch nicht ausreichend geklärt. Überdosierungen verursachen unter Umständen Haarausfall, Herzmuskelschwäche und/oder Leberzirrhose .
Woher: Fisch, Fleisch, Eier. Der Selengehalt in Obst und Gemüse hängt von der Bodenqualität ab. Als selenreich gelten Linsen, Spargel, Knoblauch, Speisepilze, Sesam, Kokos- und Walnüsse.

Zink

Wofür: Zink spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, beim Aufbau der Erbsubstanz und verschiedener Hormone sowie beim Zellwachstum. Für die körpereigenen Abwehrkräfte – Zink aktiviert besonders die Abwehrzellen, die Viren und Bakterien bekämpfen. Für Haut, Nägel, Haare, Potenz, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit. Fürs Riechen, Schmecken, Sehen und Hören.
Für wen: Zinkmangel ist nicht ungewöhnlich. Jugendliche im Wachstum, Schwangere, Sportler, ältere Menschen, Vegetarier, Alkoholkonsumenten, Diabetes- und Darmkranke brauchen viel Zink.
Woher: Rotes Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und einige Käsesorten.

• Ingrid Zehnder