

## Mineralien und Spurenelemente

### *Kalium (K<sup>+</sup>)*

Reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Regelt die Funktionsfähigkeit der Muskeln und Nerven und ist notwendig für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Aktivator verschiedener Enzyme.

Ein Mangel an Kalium verursacht Muskelschwäche, Absinken des Blutdrucks, Störungen der Herztätigkeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

### *Chlorid (Cl<sup>-</sup>)*

Zusammen mit Natrium für die Wasserbilanz zuständig. Bestandteil der Magensäure und damit wichtig für die Verdauung.

Ein Mangel an Chlorid beeinträchtigt die Bildung von Magensäure, verursacht Durchfall und in extremen Fällen Wachstumsstörungen.

### *Natrium (Na<sup>+</sup>)*

Erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Wesentliche Rolle bei der Muskelreizbarkeit und -kontraktion.

Ein Mangel an Natrium äußert sich in Schwäche, Übelkeit, Muskelkrämpfen bis zum Kreislaufkollaps.

### *Calcium (Ca<sup>2+</sup>)*

Maßgeblich am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Außerdem wichtig für die Blutgerinnung und die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen.

Ein Mangel an Calcium führt zur Entkalkung der Knochen und zu Zahn-, Haar- und Nagelschäden. Außerdem können Krampfstörungen auftreten.

### *Magnesium (Mg<sup>2+</sup>)*

Verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen. Erhält den "normalen" Ruhestoffwechsel aufrecht und ist an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Aktiviert Enzyme für die Energiegewinnung.

Ein Mangel an Magnesium verursacht Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen und Neigung zu Krämpfen, Konzentrationsschwäche, Kreislaufschwäche.

## *Phosphat (PO<sub>4</sub><sup>3-</sup>)*

Wichtiger Bestandteil der Knochen und Zähne. Ist am Aufbau von Enzymen beteiligt. Wichtig für die Energiegewinnung. Baustein der Erbsubstanz.

Ein Mangel an Phosphat führt zu Schäden am Skelett und an den Zähnen.

## *Zink (Zn<sup>2+</sup>)*

Hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung, der Wundheilung und für das Wachstum.

Ein Mangel an Zink verzögert die Wundheilung, führt zu Haarausfall und zu entzündlichen Hautveränderungen.

## *Jodid (J<sup>-</sup>)*

Ist am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone beteiligt. Reguliert Wachstum und Grundumsatz.

Ein Mangel an Jodid führt zu Kropfbildung, Verminderung des Energiestoffwechsels.

## *Eisen (Fe<sup>2+</sup>)*

Trägt zur Bildung der roten Blutkörperchen bei. Verantwortlich für den Austausch von Sauerstoff im Blut.

Ein Mangel an Eisen verursacht Müdigkeit, Blässe und eingerissene Mundwinkel.

Quelle:  
IMD-Informationszentrale Deutsche Mineralwasser  
Meckenheimer Allee 67-69  
53115 Bonn