



# MINERALSTOFFE - VERZEHRMENGE, FUNKTION, LEBENSMITTEL



## MINERALSTOFF

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE  
LAUT DGE FÜR ERWACHSENE  
(19-65 UND ÄLTER)

## EINSATZ IM KÖRPER

## LEBENSMITTEL

### CALCIUM

MÄNNER: 1000MG  
FRAUEN: 1000MG

Calcium ist ein essentieller Mineralstoff für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Es ist notwendig für eine normale Nervenfunktion, beeinflusst die Blutgerinnung und ist wichtig für die Signalübertragung der Zellen.

Käse, wie Emmentaler oder Gouda, Fetarme Milch, Joghurt (1,5% Fett), Grünkohl, Spinat, Rucola sowie Nüsse z.B. Haselnüsse oder Paranüsse, sind reich an Calcium.

### CHLORID

MÄNNER: 2300MG  
FRAUEN: 2300MG

Chlorid beeinflusst den gesamten Wasserhaushalt in unserem Körper. Des Weiteren übernimmt es eine wichtige Funktion beim Kohlenstoffdioxidtransport. Eine besonders hohe Chloridkonzentration ist in unserem Magensaft vorzufinden, da es sich bei der Magensäure um eine Salzsäure handelt.

Wird überwiegend als Natriumchlorid im Speisesalz aufgenommen.

### EISEN

MÄNNER: 10MG  
FRAUEN: 15MG (19-51 JAHRE)  
10MG (51-65 JAHRE UND ÄLTER)

Eisen ist bei der Blutbildung und den Aufbau unserer roten Blutkörperchen von Bedeutung. Zudem ist es für die normale Versorgung des Körpers mit Sauerstoff notwendig. Wieso du mehr Eisen essen solltest erfährst du in unserem [Artikel über Eisen](#).

Nahrungsmittel wie Blutwurst, Leber, Hülsenfrüchte und Vollkornbrot enthalten vergleichsweise viel Eisen.

### FLUOR/FLUORID

MÄNNER: 3,8MG  
FRAUEN: 3,1MG

Der größte Anteil an Fluor ist in unseren Knochen und Zähnen enthalten. Fluorid kann vor Zahnkaries schützen und den Zahnschmelz härten. Jedoch ist es wissenschaftlich umstritten, ob Fluor wirklich ein essenzielles Spurenelement für uns ist.

Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse, schwarzer Tee, Fleisch und Sojaprodukte enthalten vergleichsweise viel Fluorid. Auch in Leitungswasser und Mineralwasser ist oftmals Fluor enthalten.



# MINERALSTOFFE - VERZEHRMENGE, FUNKTION, LEBENSMITTEL



## MINERALSTOFF

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE  
LAUT DGE FÜR ERWACHSENE  
(19-65 UND ÄLTER)

## EINSATZ IM KÖRPER

## LEBENSMITTEL

### JOD

MÄNNER: 200µG  
(19-51 JAHRE)  
180µG  
(51-65 JAHRE UND ÄLTER)  
FRAUEN: 150µG

Jod ist essenziell für die Produktion von Schilddrüsenhormonen, welche unter anderem den Energiestoffwechsel aktivieren. Außerdem ist es notwendig für das Wachstum und eine normale Funktion der Schilddrüse.

Jod nehmen wir meist in Form von Jodsalz über die Nahrung auf. Auch Seefisch, wie Seelachs oder Kabeljau und Meeresfrüchte, wie Miesmuscheln, Hummer und Garnelen enthalten vergleichsweise viel Jod.

### KALIUM

MÄNNER: 4000MG  
FRAUEN: 4000MG

Kalium ist für den Wasser- und Elektrolythaushalt des ganzen Körpers notwendig und trägt zu einem normalen Stoffwechsel bei. Kalium steuert außerdem die Erregungsleitung in Muskeln- und Nervenzellen und ist somit wichtig für deren Funktion. Zudem fördert es einen gesunden Blutdruck.

Eine Vielzahl an Obst und Gemüse sind reich an Kalium. Zum Beispiel: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Grünkohl, Spinat, Avocado, Bananen, **Nüsse und Beeren**

Die besten Nüsse und Beeren sind in unserer **Nussmischung** enthalten. Ideal für alle, die gerne zu einem leckeren und gesunden Snack greifen.

### KUPFER

MÄNNER: 1,0-1,5MG  
FRAUEN: 1,0-1,5MG

Kupfer ist wichtig für die Funktion von Gehirn und Nerven und für den Energiestoffwechsel der Zellen. Es ist außerdem beteiligt am Knochen- und Knorpelstoffwechsel.

Vergleichsweise viel Kupfer ist in Hummer, Leber, Nüssen, Roggenvollkornbrot, Linsen und Erbsen sowie Pilzen enthalten.

### MANGAN

MÄNNER: 2,0-5,0MG  
FRAUEN: 2,0-5,0MG

Mangan ist Bestandteil des antioxidativen Schutzsystems unseres Organismus. Es fördert außerdem die normale Knochenbildung, da es ein Bestandteil der Enzyme zum Aufbau von Knorpelstrukturen ist.

Vor allem pflanzliche Lebensmittel sind reich an Mangan. Als Beispiel: grünes Blattgemüse, wie Spinat, Hülsenfrüchte, wie weiße Bohnen, **Beerenobst und Nüsse**.

Außerdem sind Getreideprodukte, wie z.B. **Haferflocken**, Weizenkeime und Reis manganhaltig.



# MINERALSTOFFE - VERZEHRMENGE, FUNKTION, LEBENSMITTEL



## MINERALSTOFF

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE  
LAUT DGE FÜR ERWACHSENE  
(19-65 UND ÄLTER)

## EINSATZ IM KÖRPER

## LEBENSMITTEL

### MAGNESIUM

MÄNNER: 400MG (19-25 JAHRE)  
350MG (25-65 JAHRE UND ÄLTER)  
FRAUEN: 310MG (19-25 JAHRE)  
300MG (25-65 JAHRE UND ÄLTER)

Magnesium ist notwendig für den Energiestoffwechsel, die Muskelaktivität und für eine normale Funktion von Nerven und Muskeln. Zudem übernimmt es eine wichtige Rolle bei der Eiweißsynthese. Mehr über Magnesium erfährst du hier.

Weizenkleie, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne sind reich an Magnesium. Auch **Chia Samen**, Cashewnüsse, **Erdnüsse** sowie Vollkornprodukte enthalten vergleichsweise viel Magnesium.

Für die schnelle Variante eignen sich unsere **Zink & Magnesium** Kapseln. Durch die Kombination aus Magnesiumglycinat, Zinkglukonat und Apfelsäure kannst du deinen Tagesbedarf mit Leichtigkeit abdecken. Ganz ohne Chemie.

### NATRIUM

MÄNNER: 1500MG  
FRAUEN: 1500MG

Natrium ist für den Wasser- und Elektrolythaushalt des ganzen Körpers notwendig. Zudem werden durch das Schwitzen verlorene Salze durch Natrium ersetzt. Erfahre **hier** mehr darüber, wieso unser Elektrolytehaushalt so wichtig ist.

Natrium ist vor allem in Salz enthalten. Demzufolge sind auch viele salzhaltige Lebensmittel, wie Schmelzkäse, Salami, und Salzheringe, reich an Natrium. Auch in Brot, Sauerkraut, Käse, Sardinen und Schinken ist vergleichsweise viel Natrium enthalten.

### PHOSPHOR

MÄNNER: 700MG  
FRAUEN: 700MG

Phosphor ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zahnstrukturen und unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel.

Phosphor ist in nahezu allen Lebensmitteln zu finden. Vor allem in eiweißreichen Lebensmitteln, wie Joghurt oder Gouda sowie in Nüssen, Hülsenfrüchten und verschiedenem Obst und Gemüse.



# MINERALSTOFFE - VERZEHRMENGE, FUNKTION, LEBENSMITTEL



## MINERALSTOFF

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE  
LAUT DGE FÜR ERWACHSENE  
(19-65 UND ÄLTER)

## EINSATZ IM KÖRPER

## LEBENSMITTEL

### SELEN

MÄNNER: 70µG  
FRAUEN: 60µG

Selen ist bei der Verwertung von Jod und somit bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen beteiligt. Außerdem dient Selen als wichtiger Schutz vor freien Radikalen.

Paranüsse, Kohl und Zwiebelgemüse ist reich an Selen. Auch Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte und Linsen haben einen vergleichsweise hohen Selengehalt.

### ZINK

MÄNNER: 10MG  
FRAUEN: 7MG

Zink ist für die Funktion des Immunsystems erforderlich. Außerdem spielt Zink eine wichtige Rolle für die normale Funktion des Stoffwechsels, der Gelenke und den Aufbau körpereigener Eiweiße. Hinzu kommt, dass Zink die Bildung und

Lebensmittel wie Kürbiskerne, Haferflocken, Paranüsse, Linsen (getrocknet), Erdnüsse (geröstet), Buchweizen (geschält) und Naturreis sind reich an Zink

Für die schnelle Variante kannst du mit unseren **Zink & Magnesium** Kapseln deinen Tagesbedarf ganz einfach abdecken. Magnesiumglycinat und Zinkglukona sorgen für eine hervorragende Wirkung. Ganz ohne Chemie.