

# Wichtige Mineralien, die unser Körper für eine optimale Gesundheit benötigt



Mineralstoffe sind anorganische Stoffe, die Ihr Körper für eine Vielzahl von Funktionen benötigt. Ihre Knochen und Zähne benötigen beispielsweise Mineralien wie Kalzium und Phosphor, um zu wachsen und stark zu bleiben. Mineralien sind auch wesentliche Bestandteile von Körperflüssigkeiten und Geweben. Ohne Eisen kann Ihr Körper kein Hämoglobin bilden, das Protein in roten Blutkörperchen, das Sauerstoff von der Lunge zu anderen Organen und Geweben transportiert. Jede Zelle in Ihrem Körper benötigt Sauerstoff, um zu funktionieren. [1]

Mineralien können nicht vom menschlichen Körper produziert werden. Daher müssen Sie Mineralien aus den Lebensmitteln erhalten, die Sie essen. Glücklicherweise sind Pflanzen sehr gut darin, Mineralien aus dem Boden aufzunehmen. [2] Sie können großzügige Mengen an Mineralien erhalten, indem Sie eine Vielzahl von Früchten, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln essen. Eine weitere großartige Möglichkeit, Ihre Mineralstoffaufnahme zu erhöhen, ist die Ergänzung mit Mineralstoffzusätzen, wenn Sie nicht genug davon durch Ihre tägliche Nahrungsaufnahme zu sich nehmen.

## Mineralien, die Sie täglich einnehmen sollten

Alle Mineralien spielen eine wichtige Rolle in Ihrem Körper. Während einige Mineralien nur in geringen Mengen benötigt werden (Mikromineralien oder Spurenelemente), werden andere in großen Mengen benötigt

(Makromineralien). Eine ausgewogene Ernährung sollte großzügige Mengen an Makromineralien und kleinere Mengen an Mikromineralien enthalten. [3]

Hier sind die Makromineralien, die Sie jeden Tag aus Ihrer Ernährung erhalten sollten:

### **1. Natrium**

Natrium spielt viele Schlüsselrollen in Ihrem Körper. Für den Anfang hilft es, einen normalen Flüssigkeitsspiegel außerhalb der Zellen aufrechtzuerhalten. Als elektrisch geladenes Mineral (Elektrolyt) hilft Natrium auch, die Bewegung von Molekülen in und aus Zellen zu regulieren. Tatsächlich ist Natrium für die Übertragung von Nervenimpulsen im ganzen Körper sowie für die normale Kontraktion Ihres Herzens und anderer Muskeln unerlässlich. Natrium ist auch für die Nährstoffabsorption im Darm und die Nährstoffreabsorption in den Nieren unerlässlich. [4]

Im Gegensatz zu anderen Mineralien ist die Natriumabsorption im Dünndarm äußerst effizient, und überschüssiges Natrium wird über die Nieren ausgeschieden. Ihre Nieren nehmen jedoch im Rahmen ihrer normalen physiologischen Funktion Natrium auch aktiv wieder auf. Aus diesem Grund müssen Sie nur eine sehr kleine Menge Natrium aus Ihrer Ernährung aufnehmen. Was auch immer für Vorteile Natrium bietet, werden zunichte gemacht, wenn zu viel davon in Ihrem Blutkreislauf vorhanden ist.

### **2. Chlorid**

Chlorid ist einer der wichtigsten Elektrolyte in Ihrem Blut. Dieses negativ geladene Ion arbeitet mit anderen Elektrolyten wie Natrium und Kalium zusammen, um das Flüssigkeitsvolumen in Ihrem Körper zu regulieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht des Blutes aufrechtzuerhalten. Ihr Blut benötigt die richtige Menge an sauren und basischen (alkalischen) Verbindungen, um richtig zu funktionieren. Selbst die kleinste Veränderung des Säure-Basen-Gleichgewichts Ihres Blutes kann erhebliche Auswirkungen auf Ihre lebenswichtigen Organe haben. [5]

Chloridkonzentrationen in Ihrem Körper spiegeln typischerweise die von Natrium wider und nehmen aus den gleichen Gründen und in direkter Beziehung zu Natrium zu und ab. Das liegt daran, dass das meiste Chlorid in Ihrem Körper aus dem Salz stammt, das Sie essen, das aus Natrium- und Chloridionen besteht. Chlorid wird in Ihrem Darm aufgenommen, wenn Sie Nahrung verdauen, und überschüssiges Chlorid wird durch Ihren Urin aus dem Körper entfernt.

### **3. Kalium**

Kalium ist für die normale Funktion Ihrer Zellen unerlässlich. Es unterstützt eine gesunde Herzfunktion, sorgt für das reibungslose Funktionieren Ihrer Muskeln und Nerven und ist für die Proteinsynthese und den Kohlenhydratstoffwechsel notwendig. Kalium hilft auch beim Transport von Nährstoffen in die Zellen und von Abfallprodukten aus den Zellen. Als Gegenstück zu Natrium trägt Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Flüssigkeitshaushalts innerhalb und außerhalb der Zellen bei und unterstützt einen gesunden Blutdruck, der sich bereits im normalen

Bereich befindet. [6]

Darüber hinaus hilft Kalium, die negativen Auswirkungen von überschüssigem Natrium auf den Blutdruck abzuschwächen, indem es die Nieren dazu veranlasst, mehr Natrium im Urin auszuscheiden, und die Entspannung der Blutgefäße unterstützt. Wenn Ihre Zellen Natrium auspumpen, um überschüssiges Wasser freizusetzen, nehmen sie wiederum Kalium von außen auf, um das richtige Verhältnis von Natrium zu Kalium aufrechtzuerhalten. [7]

#### 4. Kalzium

Kalzium ist am besten dafür bekannt, starke Knochen und Zähne zu unterstützen, aber fast jede Zelle in Ihrem Körper verwendet Kalzium auf irgendeine Weise. Zum Beispiel benötigen Ihre Muskeln Kalzium, um sich zusammenzuziehen, während Ihre Nerven Kalzium benötigen, um Nachrichten zwischen Ihrem Gehirn und anderen Körperteilen zu übertragen. Kalzium wird auch von Ihren Blutgefäßen für eine ordnungsgemäße Durchblutung benötigt. Darüber hinaus ist Kalzium an der Produktion von Hormonen und Enzymen beteiligt, die wichtige Körperfunktionen unterstützen. [8]

#### 5. Phosphor

Phosphor ist ein Mineral, das in Ihren Knochen vorkommt. Es ist genauso wichtig wie Kalzium, wenn es darum geht, gesunde Knochen und Zähne zu unterstützen. Phosphor spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verwendung von Kohlenhydraten und Fetten durch Ihren Körper und hilft bei der Produktion von Adenosintriphosphat (ATP), dem primären Energieträger in den Zellen. Darüber hinaus hilft Phosphor, viele Enzyme und B-Vitamine zu aktivieren, indem es sich an sie bindet. [9]

#### 6. Magnesium



7.

Magnesium ist an mehr als 300 verschiedenen chemischen Reaktionen in Ihrem

Körper beteiligt. Ihre Muskeln brauchen dieses Mineral, um sich zusammenzuziehen, während Ihre Nerven es brauchen, um Nachrichten zu senden und zu empfangen. Auch Ihr Herz braucht Magnesium, um gleichmäßig zu schlagen. Magnesium arbeitet eng mit Kalzium und Phosphor zusammen, um gesunde Knochen und Zähne zu unterstützen. Darüber hinaus verwendet Ihr Körper Magnesium, um Energie zu produzieren, Proteine und DNA zu synthetisieren und gesunde Blutzucker- und Blutdruckwerte bereits im normalen Bereich zu halten. [10]

## 7. Schwefel

Schwefel ist ein Hauptbestandteil von zwei wichtigen Aminosäuren, nämlich Methionin und Cystein. Methionin ist eine essentielle Aminosäure, was bedeutet, dass Sie es durch Ihre Ernährung aufnehmen müssen. Methionin spielt eine entscheidende Rolle bei der Synthese neuer Proteine in Ihren Zellen, ein Prozess, der kontinuierlich abläuft, wenn ältere Proteine abgebaut werden. [11]

Methionin, ein kleiner Bestandteil von Fetten, Körperflüssigkeiten und Knochen, ist auch an der Produktion von Cystein beteiligt, einer weiteren schwefelhaltigen Aminosäure, die Ihr Körper zur Herstellung von Proteinen benötigt. Cystein ist auch wichtig für die Synthese von Glutathion. Glutathion, auch als „Meister-Antioxidans“ bekannt, ist ein starkes Antioxidans, das Ihre Zellen vor hochreaktiven Molekülen schützt, die als freie Radikale bezeichnet werden.

Obwohl Sie keine großen Mengen an Mikromineralien benötigen, sind sie genauso wichtig wie Makromineralien, da sie auch an vielen Körperfunktionen beteiligt sind. Hier ist ein kurzer Blick auf Mikromineralien und die Rolle, die sie in Ihrem Körper spielen: [12]

1. **Zink** – Zink dient als Katalysator für eine Vielzahl von biochemischen Reaktionen in Ihrem Körper. Es ist wichtig für Zellwachstum und -teilung, Gewebereparatur und reproduktive Entwicklung. Zink ist auch am Stoffwechsel von Proteinen, Lipiden und Kohlenhydraten beteiligt.
2. **Jod** – Jod ist ein Schlüsselbestandteil der Schilddrüsenhormone Thyroxin und Triiodthyronin. Diese Hormone sind wichtige Regulatoren des Stoffwechsels und wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung.
3. **Selen** – Selen ist eine Schlüsselkomponente wichtiger antioxidativer Enzyme wie Glutathionperoxidase. Es schützt gesunde Zellen vor schädlichen freien Radikalen und unterstützt eine optimale Schilddrüsenfunktion. [13]
4. **Kupfer** – Kupfer, nach Eisen und Zink das dritthäufigste Spurenelement in der Nahrung, wird für die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen benötigt. Der Körper benötigt auch Kupfer, um Eisen effizient zu verwerten.
5. **Mangan** – Mangan ist für eine gesunde Knochenbildung und den Energiestoffwechsel notwendig. Es ist auch Bestandteil eines antioxidativen Enzyms, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt.
6. **Chrom** – Chrom arbeitet eng mit Insulin zusammen – dem Hormon, das es den Zellen ermöglicht, Glukose aus dem Blut aufzunehmen – um einen gesunden Blutzuckerspiegel zu unterstützen. Chrom ist auch am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen beteiligt.



7. **Molybdän** – Im Körper wird Molybdän in Molybdän-Cofaktor umgewandelt, der vier wichtige Enzyme aktiviert. Diese Enzyme helfen dem Körper, Proteine und genetisches Material wie DNA zu verarbeiten und giftige Substanzen wie Alkohol abzubauen. [15]

### So steigern Sie Ihre tägliche Mineralstoffzufuhr



Makromineralien und Mikromineralien sind in einer Vielzahl pflanzlicher Lebensmittel enthalten. In einer idealen Welt würde eine Ernährung, die reich an diesen Lebensmitteln ist, es Ihnen ermöglichen, Ihren täglichen Mineralstoffbedarf leicht zu decken. Aber aufgrund kommerzieller landwirtschaftlicher Praktiken, die dem Boden seinen Nährstoffgehalt entziehen, können Sie sich nicht nur auf pflanzliche Lebensmittel verlassen, um alle essentiellen Mineralien zu erhalten, die Sie benötigen.

Im Laufe der Jahre hat der Einsatz von synthetischen Düngemitteln neben der industriellen Pflanzenproduktion exponentiell zugenommen. Einige Studien haben ergeben, dass die Anwendung solcher Düngemittel die Zahl der nützlichen Organismen im Boden verringert. [16] Sowohl große (z. B. Regenwürmer) als auch kleine (z. B. Bakterien) Bodenorganismen sind wichtig für die Bodengesundheit, da sie wertvolle Funktionen erfüllen, wie z. B. die Belüftung des Bodens und die Bereitstellung von Nährstoffen für Pflanzen.

Monocropping, die herkömmliche Praxis, Jahr für Jahr die gleiche Kultur auf dem gleichen Grundstück anzubauen, entzieht dem Boden auch stark Nährstoffe und reduziert organisches Material. Andere landwirtschaftliche Praktiken wie starke Bewässerung und intensive Bodenbearbeitung sind ebenfalls schädlich für die Bodengesundheit und haben vielerorts zur Bodenerosion beigetragen. [17] Da Pflanzen ihre Nährstoffe aus dem Boden beziehen, sind konventionell angebaute

Pflanzen weniger nahrhaft als biologisch angebaute.

Leider werden die meisten Obst- und Gemüsesorten, die heute in Lebensmittelgeschäften verkauft werden, konventionell angebaut. Immer mehr Menschen entscheiden sich aufgrund der Convenience auch für verarbeitete Lebensmittel. Verarbeitete Lebensmittel sind jedoch im Allgemeinen Vollwertkost unterlegen, da sie einen Mangel an Nährstoffen aufweisen und vollgestopft mit ungesunden Zutaten wie künstlichen Farbstoffen, zugesetztem Zucker und anderen chemischen Zusätzen sind. [18]

Aufgrund der Verbreitung von konventionell angebauten Produkten und verarbeiteten Lebensmitteln ist es kaum verwunderlich, dass viele Amerikaner an verschiedenen Makro- und Mikromineralmängeln leiden. Tatsächlich stellte ein kürzlich erschienener Bericht der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) fest, dass fast 10 % der US-Bevölkerung einen Mangel an vielen essentiellen Nährstoffen hat, darunter Mineralien wie Eisen, Jod, Kalzium, Magnesium, Kalium und Kupfer. [19]

Den Großteil der Mineralien liefern wir mit unseren Produkten in kolloidaler Form:

**Mineral Booster**

**Magnesium Booster**

**WATEC Pitcher**

**Powered by**



**VITAL ENERGY**  
WWW.VITAL-ENERGY.EU