

Werner Winkler

Gesundheitswissen
kompakt:

20 Mineralstoffe und Vitamine

für Vorsorge und
Selbstbehandlung.

www

Biotin

Calcium

Eisen

Folsäure

Jod

Lithium

Magnesium

Mangan

Niacin

Pantothensäure

Selen

Vitamin A

Vitamin B1

Vitamin B2

Vitamin B6

Vitamin B12

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Zink

Hinweis:

*Sie sehen und
benutzen die
kostenlose
PDF-Version
dieses Titels.*

*Eine Weitergabe
der PDF-Datei zur
privaten, nicht-
kommerziellen
Verwendung ist
gestattet.*

*Möchten Sie diese
Sammlung als
gedrucktes Heft
(Format DIN A6)
haben oder ver-
schenken, können
Sie es direkt beim
Verlag per E-Mail
für einen Preis von
je 3 Euro inkl. Ver-
sandkosten (in D,
Stand 12/2010)
bestellen: (Mindest-
bestellmenge 5 St.,
Staffelpreise ab
10 Stück). E-Mail:
winkler-verlag@
t-online.de*

winkler-verlag.de

2

Vorwort

Dieses Büchlein hilft Ihnen dabei, rasch einen Überblick über 20 besonders wichtige Mineralstoffe und Vitamine zu bekommen. Sie erfahren, in welchen Lebensmitteln sie vorkommen, wie man sie verwenden kann und wie viel von jedem dieser Stoffe man ungefähr am Tag benötigt, um gesund zu bleiben.

Selbstverständlich kann man auf so wenigen Seiten nicht alle Details unterbringen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, Ernährungsberater oder Apotheker, wenn Fragen offen bleiben. Hinweise auf weiterführende Literatur finden Sie auf Seite 31.

Hinweis: Verlag und Autor können keine Haftung für evtl. Folgen übernehmen, die sich aus der Anwendung hier beschriebener Mineralstoffe und Vitamine ergeben. Falls Sie auf Präparate zurückgreifen, achten Sie stets auf die Packungsbeilagen bzw. Informationen auf der Verpackung. Und wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, sprechen Sie unbedingt mit dem Arzt, bevor Sie größere Mengen Mineralstoffe oder Vitamine zu sich nehmen.

Impressum:

Fünfte, optimierte Auflage 2011 (die 1. Auflage erschien 2000 unter dem Titel "Das kleine 1x1 der Mineralstoffe und Vitamine für die Hausapotheke"). Alle Rechte: Werner Winkler Verlag. Bestellungen (Mindestabnahme fünf Stück) bitte per Internet bzw. E-Mail an: winkler-verlag@t-online.de www.winkler-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

3

Wie Sie diese Sammlung benutzen können . . .	4
Chancen und Grenzen der Selbstbehandlung . .	5
Was sind Mineralstoffe und Vitamine?	6
Biotin (Vitamin B7)	7
Calcium	8
Eisen	9
Folsäure (Vitamin B9)	10
Jod	11
Lithium	12
Magnesium	13
Mangan	14
Niacin (Vitamin B3)	15
Pantothensäure (Vitamin B5)	16
Selen	17
Vitamin A	18
Vitamin B1	19
Vitamin B2	20
Vitamin B6	21
Vitamin B12	22
Vitamin C	23
Vitamin D	24
Vitamin E	25
Zink	26
12 weitere Mineralstoffe und Vitamine	27
Was kann gegen was helfen?	28
Welche Gelüste können auf Mängel hinweisen?	30
Literatur, Tests im Internet	31

Wie Sie diese Sammlung benutzen können

4

Zum einen befähigen die hier gesammelten Informationen dazu, sich vielseitiger und gezielter zu ernähren. Und zum anderen helfen sie, Mängeln vorzubeugen oder sie auszugleichen – ob nun mit Lebensmitteln oder mit einem geeigneten Präparat.

Wer möchte, kann genauer auf Gelüste und Heißhunger (auch bei Familienmitgliedern!) achten und nachschlagen, welchen Stoff der Körper momentan stärker nachfragt (S. 30). Parallel zur Behandlung durch den Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut lässt sich bei diversen Beschwerden die Gesundung mit Hilfe von Mineralstoffen und Vitaminen durchaus unterstützen. Diese Selbstbehandlung ist einfach, günstig, risikoarm, natürlich und lösungsorientiert.

Lösungsorientiert meint hier, dass man die Behandlung nicht auf eine (Mangel-)Diagnose aufbaut, sondern auf die Erfahrung, was helfen könnte (S. 28). Die Diagnose erfolgt dann *ex juvantibus* – nach der Besserung – wie der Zinkexperte Dr. H.P. Bertram schreibt: “Wenn Zink hilft, war es ein Zinkmangel.”

Nicht zuletzt ist diese Sammlung für alle jene zusammengestellt worden, die andere hinsichtlich der Verwendung von Mineralstoffen und Vitaminen oder nährstoffreicher Ernährung beraten.

Chancen und Grenzen der Selbstbehandlung

5

Wer sich mit Hilfe der hier vorgestellten Mineralstoffe und Vitamine selbst behandeln möchte, sollte bedenken, dass die angeführten Mangelerkrankungen *mögliche* Zusammenhänge darstellen, keine *sicheren*. Aber da es sich um natürliche Stoffe handelt und unsere Körper gewohnt ist, innerhalb der in der Nahrung vorkommenden Mengen mit ihnen umzugehen, sind in aller Regel keine Nebenwirkungen unangenehmer Art zu erwarten.

Trotzdem ist in zweierlei Hinsicht Vorsicht geboten: Zum einen sollte die Selbstbehandlung (egal, welcher Art) nicht davon abhalten, fachlichen Rat und ärztliche Diagnose in Anspruch zu nehmen. Und zum anderen sollte nicht gedankenlos mit Präparaten experimentiert werden, ohne zuvor etwas über die angemessenen Mengen in Erfahrung zu bringen. Dazu gibt es Packungsbeilagen oder den Rat des Apothekers. Auch sollten Einseitigkeiten vermieden werden, z.B. indem dreimal täglich eine hohe Menge Calcium eingenommen wird und so andere Mineralstoffe (wie Zink oder Magnesium) in der Aufnahme behindert werden.

Im Idealfall sollte man sich so vielseitig ernähren, dass Mangelzustände gar nicht erst auftreten. Dies gelingt aber erfahrungsgemäß kaum jemandem.

6

Was sind Mineralstoffe und Vitamine?

Mineralstoffe sind natürliche Elemente, die auch bei Verarbeitung erhalten bleiben. Vitamine sind organische Verbindungen und können sich durch Lagerung, Einfrieren oder Kochen abbauen. Sicher ist: unser Körper braucht sie lebensnotwendig in angemessener Menge. Einseitige und übertriebene Einnahme sollte zwar vermieden werden, generelle Ängste sind jedoch unangebracht. Bei Dosierung (mit Mineralstoff- und Vitaminpräparaten) über den angegebenen Tagesmengen* sollten Sie daher stets einen Arzt oder Apotheker um Rat fragen.

Idealerweise ernähren wir uns so vielfältig, dass keine *zusätzliche* Zufuhr von Mineralstoffen oder Vitaminen notwendig ist. Doch es gibt zahlreiche Mangelrisiken wie einseitige Ernährung (z.B. Verzicht auf Vollkornprodukte, Fleisch, Käse, frisches Obst und Gemüse usw.), starker Stress, Krankheiten und Operationen, Schwangerschaft und Stillzeit**, der Missbrauch von Alkohol und Drogen oder einfach die Tatsache, dass man sich in einer Gegend befindet, in der den Böden grundsätzlich bestimmte Mineralstoffe fehlen (etwa Jod, Selen oder Lithium, wie in Mitteleuropa häufig anzutreffen).

* die Empfehlungen zur Tagesmenge sind je nach Quelle unterschiedlich; auch Alter, Größe und Lebensweise beeinflussen sie

** die Inhaltsstoffe der Muttermilch hängen sehr stark von der Ernährungsweise und damit dem Versorgungsstatus der Mutter ab

Biotin (Vitamin B7)

7

1. Empfohlene Tagesmenge: 0,030 - 0,100mg

2. Therapeutische Dosierung: 0,100 - 3mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

30g Rinderleber, 35g Rindernieren, 40g Eigelb, 50g Sojabohnen, 100g Erdnüsse oder Walnüsse, 150g Haferflocken, 160g Erbsen, 300g Avocado.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Blutzuckerwertung, Zellwachstum.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Schuppige Hautveränderungen an Händen, Armen und Beinen; Austrocknung und Verfärbung der Schleimhäute; nervöse Störungen; Panikzustände; Haarausfall, Glatzenbildung; Neurodermitis; Übelkeit; Anorexie; Halluzinationen; Depressionen; Magenschmerzen; Muskelschmerzen; Taubheit und Prickeln an Armen und Beinen; Angstzustände; Müdigkeit; Nagelwachstumsstörungen.

6. Mögliche Mangelursachen:

Alkohol- und Drogenmissbrauch; Schwangerschaft, Stillzeit; Fastenkuren; Verzehr von täglich 6-10 rohen Eiern (Eiklar enthält Avidin, das Biotin bindet).

7. Zusatzinformation:

Biotin kann von Darmbakterien hergestellt werden; durch Antibiotika können diese jedoch absterben.

8

Calcium

1. Empfohlene Tagesmenge: 800 - 1500mg

2. Therapeutische Dosierung: 1000 - 1500mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

70g Parmesan, 100g Edamer-Käse, 320g Mandeln, 370g Grünkohl, 600g Brokkoli, 0,7l Kuhmilch; 1,5 - 3l Mineralwasser (je nach Zusammensetzung).

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Bildung von Knorpel, Knochen und Zahnschmelze.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Entkalkung des Skeletts; Rachitis; Osteoporose; Knochenbrüche; erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems und der Muskulatur (hohe Schmerzempfindlichkeit); Karies, Parodontose; Nagelmissbildung; Haarausfall; Reizhaut; Ekzeme.

6. Mögliche Mangelursachen:

Zufuhrmangel (wenig Milchprodukte oder grüne Gemüse); hoher Eiweiß- oder Fettanteil in der Nahrung; Vitamin-D-Mangel (zu wenig Sonnenlicht); geringe körperliche Aktivität; hoher Kaffee- oder Alkoholkonsum; Schwangerschaft, Stillzeit; Nikotinkonsum; Abführmittelverwendung; Magensäuremangel.

7. Zusatzinformation:

Präparate sollten mit Vitamin D kombiniert sein; Abstand zur Magnesium- oder Zinkeinnahme drei Std.

Eisen

9

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 10 - 15mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 10 - 50mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

85g Kakao, 100g Rinderniere, 100g Sesam, 110g Hirse, 160g Sonnenblumenkerne, 220g Hafer bzw. Haferflocken, 250g Mandeln.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Sauerstofftransport, Blutbildung, Enzymbestandteil.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Kopfschmerzen; Blutarmut; Schläppheit; Müdigkeit; verminderte Leistungsfähigkeit und Ausdauer; Appetitmangel; brüchiges Haar; Längsrillen in den Nägeln; schlechte Konzentration; Gereiztheit; Störung der Wärmeregulation; Wetterfühligkeit.

6. Mögliche Mangelursachen:

Schwangerschaft; Monatsblutung; Unfallblutung; Blutspende; häufiges Bergsteigen in größere Höhen; Leistungssport; einseitige Ernährung; bei Babys: zu frühe Umstellung auf Kuhmilch.

7. Zusatzinformation:

Vitamin C verstärkt die Aufnahme (Obst, Orangensaft zum Essen), Bestandteile von Spinat oder Getreide hemmen sie ebenso wie Calcium (Milch, Käse), wenn gleichzeitig gegessen.

10

Folsäure (Vitamin B9)

1. Empfohlene Tagesmenge: 0,300 - 0,600mg

2. Therapeutische Dosierung: 0,400 - 2mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

60g Weizenkeime, 130g Sojabohnen, 140g Rinderleber, 150g Kichererbsen, 200g Eigelb, 300g Fenchel, 340g Wirsing oder Rote Rüben. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel, desto folsäurereicher!

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Blutbildung; während (bzw. kurz vor) einer Schwangerschaft essentiell, sonst drohen Missbildungen.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Veränderungen der Schleimhaut im Mundbereich; Schuppenflechte; Haarausfall; Blutarmut; verminderte Konzentrationsfähigkeit; ungewöhnliche Blutungen; Durchfall; Appetitlosigkeit; Gewichtsverlust; Reizbarkeit; Aggressivität; Gedächtnisschwäche; Angstzustände; Depressionen.

6. Mögliche Mangelursachen:

Ernährungsgewohnheiten (verbreitet!); Alkoholismus; Durchfälle; Vitamin-C-Mangel.

7. Zusatzinformation:

Mangelerscheinungen von Vitamin B12 und Folsäure überdecken sich – daher Aufnahme gemeinsam verstärken, wenn Mangelverdacht besteht.

Jod

11

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 0,100 - 0,300mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 0,100 - 1mg (Arzt)

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):
40g Schellfisch, 50g Seelachs, 135g Makrele, Milchprodukte sind jodreich, wenn die Kühe zusätzliches Jod erhalten, was häufig geschieht!

4. Im Körper unter anderem verwendet für:
Wird in Hormone eingebaut; Regulierung vieler Körperfunktionen; aktiviert das Immunsystem; Schlüsselsubstanz des Stoffwechsels – häufig positiv bei Gewichtsproblemen (zu dick, zu dünn) wirksam.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:
Schilddrüsenvergrößerung (Kropfbildung); Fehlgeburten bzw. geistige Behinderung des Kindes bei Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft möglich; fehlender Antrieb; Schlafbedürfnis; Depressionen; Kälteempfindlichkeit; kalte Hände und Füße; trockene oder schuppige Haut; spröde und glanzlose Haare; niedriger Blutdruck; Enge- und Druckgefühl im Hals; Konzentrationsstörungen.

6. Mögliche Mangelursachen:
Jodarme Ernährung; jodarme Böden (Europa häufig).

7. Zusatzinformation:
Selenmangel verhindert die Wirksamkeit von Jod.

12

Lithium

1. **Empfohlene Tagesmenge:** 1 - 2,5mg
2. **Therapeutische Dosierung:** 1 - 5mg (Arzt!)

3. **Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):**

1- 2l lithiumreiches Heilwasser (z.B. Heppinger, Fachinger, Hirschquelle, Adelheidquelle). Lithium ist zudem in Eiern, Fleisch, Milch und Getreide enthalten, abhängig jedoch von der Bodenbeschaffenheit.

4. **Im Körper unter anderem verwendet für:**

Erhaltung der Haut und des Immunsystems; stimmungsaufhellend, ausgleichend, antisuizidal.

5. **Mögliche Mangelerscheinungen:**

Zwangsgedanken (auch 'Ohrwürmer'); Suizidneigung; Aggressivität; Selbstverletzung (Schlagen, Ritzen, Schneiden); Wachstums- u. Fortpflanzungsstörungen, erhöhte Fehlgeburtneigung; Warzen.

6. **Mögliche Mangelursachen:**

Lithiumarme Böden und lithiumarmes Trinkwasser (in Europa häufig). Lithiumstatus ist im Blut messbar.

7. **Zusatzinformationen:**

In den USA und Russland wird mehr Lithium aufgenommen als in Westeuropa. Ein Ortswechsel kann zu starken Aufnahmeschwankungen führen. Im Schmerzmittel *Togal Classic* sind je Tablette 3,5mg Lithium enthalten.

Magnesium

13

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 300 - 450mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 300 - 1500mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

60g Kürbiskerne, 75g Sonnenblumenkerne, 75g Kakao, 120g Cashewkerne, 180g Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse, Pistazien, 220g Hafer(flocken), 250g Mais, ab 0,7l Mineralwasser (je nach Sorte).

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Knochen, Zähne, Sehnen, Muskeln und Enzyme.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Krämpfe in Muskeln und Organen; Herzjagen; Gewichtsverlust; Muskelzuckungen (z.B. im Gesicht); Herzrhythmusstörungen; Delirium; Schlaflosigkeit; Konzentrationsmangel; Angstzustände; Verdauungsbeschwerden; Depressionen; Schluckkrämpfe; Nervosität; Bauchschmerzen; Früh- oder Fehlgeburten; Hörsturz; Übelkeit; gestörtes Immunsystem.

6. Mögliche Mangelursachen:

Unzureichende Zufuhr über Ernährung; Alkoholismus; hohe Verluste durch Sport, Sauna; Schwangerschaft und Stillzeit; Stress; Wachstumsphasen.

7. Zusatzinformation:

Hemmt Aufnahme von Calcium und Zink, daher als Präparat in zeitlichem Abstand (3 Std.) einnehmen.

14

Mangan

1. **Empfohlene Tagesmenge:** 2 - 5mg
2. **Therapeutische Dosierung:** 2 - 50mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):
35g Haselnüsse, 40g Haferflocken, 65g Kakao, 100g Walnüsse oder Mandeln, 170g Himbeeren, ca. 100g Heidelbeeren (je nach Bodenart).

4. Im Körper unter anderem verwendet für:
Knorpelbildung und -erneuerung (nach Belastung).

5. Mögliche Mangelerscheinungen:
Knorpelschmerzen; Bandscheibenschmerzen; Gelenkschmerzen; Sterilität; Knochenfehlbildung; Erbrechen; Hautentzündungen; niedrige Blutfettwerte; Gewichtsverlust; späte Laufphase bei Kindern; Epilepsie; Diabetes; Blutgerinnungsstörungen.

6. Mögliche Mangelursachen:
Überhöhte Eisenzufuhr (mindert die Mangan-Aufnahme); einseitige Ernährung (wenig pflanzliche Nahrung, wenig Nüsse); einseitige Calcium-Zufuhr; hoher Alkoholkonsum; Langzeitmedikation mit bestimmten Medikamenten, z.B. Haloperidol; Ernährung mit Lebensmitteln, die von manganarmen Böden stammen (in Europa häufig).

7. Zusatzinformation:
Lust auf Nougat(creme) kann ein Mangelhinweis sein.

Niacin (Vitamin B3)

15

1. Empfohlene Tagesmenge: 15 - 18mg

2. Therapeutische Dosierung: 100 - 6000mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

75g Sardellen, 100g Rinderleber, 110g Erdnüsse, 150g Hühnerfleisch, 150g Sardinen, 175g Tunfisch, 300g Vollkornreis oder Champignons.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Regulation des Cholesterinspiegels; ca. 200 Enzyme; Energieproduktion; Haut; Muskelgewebe.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Hautgeschwüre; Durchfall; Schlaflosigkeit; Müdigkeit; Schwindel; Kopfschmerzen; Depressionen; Verwirrungszustände; Merkstörungen; Veränderungen an sonnenbeschienenen Hautstellen; Zungenentzündung und -schwellung; gesprungene Lippen; gerötete Zunge; Appetitverlust; Erbrechen; Blähungen; Magenerweiterung.

6. Mögliche Mangelursachen:

Einseitige Ernährung; Alkoholismus; Schwangerschaft und Stillzeit; Darmoperation; hoher Kaffee- oder Teekonsum; Krebserkrankung; Fieber; Sport.

7. Zusatzinformation:

Ein Mangelzustand macht sich bereits nach zwei bis vier Wochen niacinarmer Ernährung bemerkbar.

16

Pantothensäure (Vitamin B5)

1. **Empfohlene Tagesmenge:** 5 - 8mg
2. **Therapeutische Dosierung:** 50 - 1000mg

3. **Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):**
50g Bierhefe, 60g Hering, 75g Leber, 120g Eigelb, 200g Erdnüsse, 250g Champignons, 300g Wassermelone, 400g Brokkoli, Linsen oder Kichererbsen, 450g Avocado oder Cashewkerne.

4. **Im Körper unter anderem verwendet für:**
Stoffwechsel und Entgiftung; regt den Darm an (z.B. nach einer Operation); Infekteresistenz; Bildung von Vitamin D und Geschlechtshormonen; Pigmentierung und Wachstum der Haare; Wundheilung.

5. **Mögliche Mangelerscheinungen:**
Abgeschlagenheit; Müdigkeit; Schwäche; Depressionen; Schlafstörungen; Ausbleichen der Haarfarbe; gespaltene Haare; juckende Kopfhaut; Hautprobleme; Magen-, Muskel- und Kopfschmerzen; rheumatische Arthritis; niedriger Blutzucker.

6. **Mögliche Mangelursachen:**
Lebererkrankungen, Diäten, Fastenkuren, Alkoholismus, Operation mit Narkose, Leistungssport, hoher Kaffeeconsum, starker Stress.

7. **Zusatzinformation:**
Auch in großen Mengen offenbar gut verträglich.

Hinweis:

Sie sehen und benutzen die kostenlose PDF-Version dieses Titels.

Eine Weitergabe der PDF-Datei zur privaten, nicht-kommerziellen Verwendung ist gestattet.

Möchten Sie diese Sammlung als gedrucktes Heft (Format DIN A6) haben oder verschenken, können Sie es direkt beim Verlag per E-Mail für einen Preis von je 3 Euro inkl. Versandkosten (in D, Stand 12/2010) bestellen: (Mindestbestellmenge 5 St., Staffelpreise ab 10 Stück). E-Mail: winkler-verlag@t-online.de

winkler-verlag.de

Selen

17

1. Empfohlene Tagesmenge: 0,020 - 0100mg

2. Therapeutische Dosierung: 0,350 - 3,5mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

3g Kokosflocken oder Sesam, 4g Pistazien, 15g Hering, Bückling, Tunfisch, Hummer, 20g Paranüsse, 100g Knoblauch, 200g Zwiebel.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Immunabwehr; Schilddrüsenfunktion; Neutralisation von Schwermetallen (Quecksilber, Blei, Amalgam).

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Hand- und Kniegelenkschwellungen; versteifte Gelenke; rheumatische Erkrankungen; Aufhellung von Haut und Haaren, Veränderung der Haarstruktur; Augenerkrankungen; Muskelschwäche; Unfruchtbarkeit; Schilddrüsenunterfunktion; evtl. Morbus Crohn; evtl. erhöhtes Krebs(rückfall)risiko.

6. Mögliche Mangelursachen:

Ernährung von selenarmen Böden (in Mitteleuropa häufig); Stress; Schwangerschaft, Stillzeit; Alkohol.

7. Zusatzinformationen:

Der Selengehalt von Lebensmitteln hängt stark von der Bodenbeschaffenheit im jeweiligen Land ab. Therapeutisch zur Krebs(rückfall)vorbeugung und Unterstützung bei Krebstherapien eingesetzt.

18

Vitamin A

1. Empfohlene Tagesmenge: 1mg = 3300 i.E.

2. Therapeutische Dosierung: ab 1mg (Arzt!)

3. Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

4g Lebertran, 7g Leber, 12g grobe Leberwurst, 100g Möhren, 100g Eigelb, 170g Butter, 200g Spinat, 230g Tunfisch, 260g Camembert, 300g Brokkoli

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Sehkraft (auch Hell-Dunkel-Adaption); Aufbau von Haut, Haaren, Augen, Schleimhäuten; Produktion von Geschlechtshormonen; Fruchtbarkeit; Infektabwehr; Nerven; Aufbau von roten Blutkörperchen.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Nachtblindheit; Hautveränderungen (auch Schleimhäute); gestörte Zahnbildung; Eisenmangel; Appetitmangel; Schuppenflechte; Pilzinfektionen; Akne; Sommerschnupfen; starke Monatsblutung; Wachstumsverzögerung; trockene, juckende Haut.

6. Mögliche Mangelursachen:

Mangel- oder Fehlernährung; Alkoholismus; Stress, Rauchen; Umweltgifte; Aufenthalt in grellem Sonnenlicht; Arbeit am Bildschirm; Lesemarathons.

7. Zusatzinformationen:

Zink und Vitamin A sind eng verbunden und die Mangelerscheinungen überdecken sich teilweise.

Vitamin B1

19

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 1,1 - 1,4mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 10 - 200mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

10g Bierhefe, 55g Weizenkeime, 60g Sonnenblumenkerne, 110g Sojabohnen, 125g Erdnüsse, 160g Pistazien, 190g Haferflocken oder Buchweizen, 220g Zucchini, 300g Vollkornreis.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Energiehaushalt, Nervensystem.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Appetitlosigkeit; Verdauungsstörungen; Durchfall; Magensäuremangel; Müdigkeit; Störung des emotionalen Gleichgewichts; Herz-Kreislauf-Versagen; Muskelschwäche und -lähmung; Gewichtsverlust; Wadenkrämpfe*; geistige Trägheit; Depressionen; Angstzustände; Reizbarkeit; Blutarmut; Tod**.

6. Mögliche Mangelursachen:

Ernährungsgewohnheiten (Weißmehl, Zucker, Alkohol, hoher Kaffee- u. Teekonsum); Stress; Schwangerschaft, Stillzeit; Einnahme der "Anti-Baby-Pille"; intensiver Sport; Wachstumsphasen; Alter.

7. Zusatzinformation:

*Magnesium und Vitamin B1 unterstützen sich.

** 2003 starben Babys, weil Vitamin B1 in einer Baby-Fertignahrung fehlte.

20

Vitamin B2

1. **Empfohlene Tagesmenge:** 1,5 - 1,7mg
2. **Therapeutische Dosierung:** 10 - 400mg

3. **Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):**
30g Bierhefe, 50g Bäckerhefe, 55g Rinderleber,
70g Rinderniere, 250g Mandeln, 350g Champignons

4. **Im Körper unter anderem verwendet für:**
Energiegewinnung, Sehprozess, Entgiftung.

5. **Mögliche Mangelerscheinungen:**
Risse in den Mundwinkeln; verzögertes Wachstum;
Augenschäden (Rötung, Brennen, Lichtempfindlichkeit);
Schleimhautentzündungen in Mund und Nase;
Hautprobleme; Blutarmut; Lippenbeschwerden
(glatt, violett, schmerzhaft); Lustlosigkeit;
Depressionen; Persönlichkeitsveränderungen;
Ermüdungserscheinungen.

6. **Mögliche Mangelursachen:**
Fieber; starke Muskelbeanspruchung; Schwangerschaft,
Stillzeit; chronische Darmerkrankungen; Diabetes;
hohes Alter; Alkoholismus; Einnahme der "Anti-Baby-Pille"
oder von Beruhigungsmitteln; Krebserkrankung;
starke Verletzungen; Verbrennungen.

7. **Zusatzinformationen:**
Vitamin B2 heißt *Riboflavin* und wird oft als Lebensmittelfarbstoff eingesetzt; es färbt den Urin hellgelb.

Vitamin B6

21

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 1,3 - 1,8mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 20 - 200mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

110g Sojabohnen, 130g Sardine oder Lachs, 150g Walnüsse, 175g Hirse, 220g Makrelen, Gorgonzola oder Linsen, 230g Vollkornreis, 260g Kichererbsen, Rinderfilet, Weizenkeime, Avocado, Tunfisch, Haselnüsse, 350g Maronen oder Erdnüsse.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

wichtige Hormone (Histamin, Serotonin, Dopamin); Immunabwehr; Regulation des Blutzuckerspiegels.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Hautveränderungen (Nasen-Augenbereich); Entzündungen im Mund/ an den Lippen; Depressionen; Ängste; nervöse Störungen; geringe Traumerinnerung; Kopfschmerzen; epilepsieartige Krämpfe.

6. Mögliche Mangelursachen:

Alkoholismus; Mangel-/Fehlernährung; Schwangerschaft und Stillzeit; Einnahme der "Anti-Baby-Pille"; Aufenthalt in der Kälte; sehr hohe Eiweißaufnahme.

7. Zusatzinformationen:

Die Aktivierung von Vitamin B6 benötigt eine ausreichende Versorgung mit Zink und Vitamin B2. Bei hoher B6-Zufuhr häufig starke Traumtätigkeit.

22

Vitamin B12

1. Empfohlene Tagesmenge: 0,002 - 0,003mg

2. Therapeutische Dosierung: 0,010 - 60mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

3g Rinderleber, 6g Rinderniere, 25g Makrele, Hering, Miesmuschel, 50g Tunfisch, 100g Rinderfilet, 200g Speisequark.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Zellentwicklung; Bildung und Erhalt der Myelinschicht (Schutzschicht um alle Nervenbahnen).

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Anämie; Taubheit und Kribbeln in Händen und Füßen; nervöses Kratzen oder Zappeln; Hyperaktivität; Unfähigkeit, längere Zeit still zu sitzen; Appetitlosigkeit; Gereiztheit; Aggressivität; Multiple Sklerose; Gedächtnisstörungen; Psychosen.

6. Mögliche Mangelursachen:

Vegetarische/vegane Ernährung; Magenschleimhautatropie; Fischbandwurminfektion; Schwangerschaft und Stillzeit; Lebererkrankungen; Magen-Darm- oder Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen; hohes Alter; hoher Alkoholkonsum; Rauchen; Einnahme der "Anti-Baby-Pille"; Vitamin B6-Mangel.

7. Zusatzinformation:

Unsere Leber speichert max. sieben Jahre Bedarf.

Vitamin C

23

- 1. Empfohlene Tagesmenge:** 60 - 100mg
- 2. Therapeutische Dosierung:** 50 - 18000mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

25g Hagebutte, 30g Johannisbeeren, 45g Paprika, 50g Brokkoli, 100g Erdbeeren, 150g Orangensaft, 200g Mandarinen, 300g Sauerkraut.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Immunsystem, Cholesterinabbau, Entgiftung der Leber, Ausscheidung von Giftstoffen, Förderung der Eisen- und Zinkaufnahme, (teilweise) Wachheit*.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Knochenschmerzen; psychische Störungen; Allergien; Arteriosklerose; Diabetes; Geschwüre; Sehstörungen; Hämorrhoiden; schlechte Wundheilung; Zahnfleischbluten oder -schwund; Skorbut.

6. Mögliche Mangelursachen:

Zufuhrmangel; Medikamenteneinnahme (Aspirin, "Anti-Baby-Pille"); chronische Erkrankungen; Stress (mehrfach erhöhter Verbrauch); Rauchen; hohes Alter; Wachstumsphasen; Schwangerschaft, Stillzeit; Operationen; Schilddrüsenüberfunktion.

7. Zusatzinformation:

* Manche Menschen reagieren (abends) auf Vitamin C mit Wachheit; evtl. Ursache für 'Schreikinder'.

24

Vitamin D

1. Empfohlene Tagesmenge: 0,005 - 0,010mg

2. Therapeutische Dosierung: 0,010 - 0,020mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

3g Lebertran, 5g Eigelb, 25-50g Fisch, 250g Pilze, 250g Rinderleber. Durch UV-Strahlung (Sonne, Solarium) wird Vitamin D auch auf der Haut gebildet.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Knochenaufbau, Immunsystem.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Gehörverlust; Ohrensausen; Rachitis; verlangsamte Zahnentwicklung; schlechte Zahnqualität; gestörte Entwicklung bei Kindern (kriechen und laufen zu spät); Reizbarkeit; Ruhelosigkeit; Knochenschmerzen; Muskelschwäche an Hüften und Becken.

6. Mögliche Mangelursachen:

Vegetarische bzw. vegane Ernährung; Schwangerschaft; ausschließliche Ernährung mit Muttermilch über sechs Monate hinaus; zu wenig UV-Bestrahlung; Leberentzündung; Alkoholkonsum; hohes Alter.

7. Zusatzinformationen:

Von November bis April (Nordhalbkugel) keine Vitamin-D-Produktion auf der Haut im Freien. In Äquatornähe gibt fast keine Multiple Sklerose-Erkrankungen, was für Vitamin D als Schutzfaktor spricht.

Vitamin E

25

1. Empfohlene Tagesmenge: 8 - 12mg (= i.E.)

2. Therapeutische Dosierung: 100 - 1000mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

5g Weizenkeimöl, 25g Traubenkernöl, 35g Haselnüsse oder Mandeln, 40g Sonnenblumenkerne, 60g Olivenöl, 90g Erdnüsse, 130g Walnüsse, 150g Pistazien, 275g rote Paprika.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

als Zellschutz (Antioxidans – ideal aus Nahrung!).

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Unfruchtbarkeit; Zerfall von Herzmuskelzellen; Muskelschwäche; anfälliges Nervensystem; Blutarmut; evtl. erhöhte Krebsanfälligkeit; Altersflecken; Infektionen; Arteriosklerose; Rheuma; grauer Star.

6. Mögliche Mangelursachen:

Einseitige Ernährung; Umweltverschmutzung; Verwendung von Distel-, Mais- und Sonnenblumenöl in großen Mengen; Störungen der Fettverdauung und -resorption (Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase); Vitamin-C-Mangel; Selenmangel; Zinkmangel; Alkoholmissbrauch.

7. Zusatzinformation:

Altersflecken können evtl. durch Beträufeln mit Vitamin E (z.B. aus Kapseln) wieder verschwinden.

26

Zink

1. **Empfohlene Tagesmenge:** 10 - 25mg
2. **Therapeutische Dosierung:** 5 - 100mg

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):
10g Austern, 200g Rinderleber, 200g Sonnenblumenkerne, 250g Cashewkerne, 250g Kakao, 300g Rinderfilet, 300g Erdnüsse, 400g Mais.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:
über 200 Enzyme; Immunabwehr; Hormontransport; Denkfähigkeit; Erinnerungsvermögen (auch Namen); Haare; Haut; Nägel; Fruchtbarkeit; Augenleistung.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:
Schlafstörungen; Depressionen; Angstzustände; Akne; Suizidgedanken; Hautprobleme; Wundheilungsprobleme; schwaches Immunsystem; Haarausfall; Geruchs-, Geschmacks- und Sehstörungen; weiße Flecken in den Fingernägeln, Augenringe.

6. Mögliche Mangelursachen:
Rindfleischarme Ernährung; Schwangerschaft; Alkohol- und Drogenkonsum; Narkosen; Chemotherapie; starker Stress; Trauerfälle; Diäten; Sport; Saunagänge; Bildschirmarbeitsplatz; Unterernährung.

7. Zusatzinformationen:
Präparate eine Stunde vor/drei Std. nach dem Essen einnehmen; nicht mit Eisen, Calcium, Magnesium!

12 weitere Mineralstoffe und Vitamine

27

Erläuterung zu den Daten: 1. Empfohlene Tagesmenge 2. Therapeutische Dosierung 3. Inhaltsreiches Lebensmittel 4. Verwendung im Körper 5. Mögliche Mangelercheinung 6. Mögliche Mangelursache

Bor: 1. 1-10mg; 2. unbekannt; 3. Pfirsich; 4. Zellteilung; 5. evtl. Knochenaufbaustörung; 6. borarme Böden

Chrom: 1. 0,050-0,200mg; 2. 0,200-0,300mg; 3. Kakao; 4. und 5. Zuckerverwertung; 6. Zufuhrmangel

Fluorid: 1. 0,100-4mg; 2. umstritten; 3. Walnuss; 4. Knochen, Zähne; 5. Karies; 6. fluorarme Ernährung

Kalium: 1. 2000-5000mg; 2. unbekannt; 3. Trockenobst; 4. Verdauung; 5. Darmlähmung; 6. Durchfälle

Kupfer: 1. 1,5-3mg; 2. bis 4mg; 3. Kokos; 4. Bänder, Knorpel, Knochen; 5. Blutarmut 6. Vitamin-C-Mangel

Molybdän: 1. 0,075-0,250mg; 2. 0,100-1mg; 3. Linsen; 4. Nerven; 5. Haarausfall; 6. molybdänarme Bd.

Natrium: 1. 500-3000mg; 2. –; 3. Oliven; 4. Wasserhaushalt; 5. Muskelkrämpfe; 6. salzarme Ernährung

Phosphor: 1. 1200-1700mg; 2. –; 3. Sesam, Käse; 4. Knochen; 5. Knochenerweichung; 6. Vit.-D-Mangel

Schwefel: 1. ca. 900mg; 2. –; 3. Fisch, Käse; 4. für div. Aminosäuren; 5. Haarwachstum; 6. Ernährung

Silizium: 1. 10-40mg; 2. –; 3. Kartoffeln, Getreide; 4. Universalbaustoff; 5. Haarausfall; 6. Ernährung

Vanadium: 1. 0,010-2mg; 2. –; 3. Kartoffel; 4. Blutzuckerspiegel; 5. unbekannt; 6. Ernährung, Böden

Vitamin K: 1. 0,065-0,080mg; 2. 0,030-0,100mg; 3. Kohl, Kraut; 4. Knochen; 5. Blutgerinnung; 6. div.

Weiterführende Informationen zu diesen Stoffen in der Fachliteratur (S. 31).

28

Was kann gegen was helfen (1)

Aggressivität: Folsäure, Lithium, Vitamin B12, Zink
Allergien: Calcium, Vitamin C, Zink **Antrieb, fehlender:** Eisen, Jod, Zink **Appetitlosigkeit:** Biotin, Eisen, Vitamin B1+2, Zink **Augenerkrankungen:** Vitamin A, Zink **Bandscheibenschmerzen:** Calcium, Kupfer, Mangan, Silizium, Vitamin D, Vitamin K **Bauchschmerzen:** Magnesium **blinde Flecken beim Sehen:** Vitamin B12 **Blutarmut:** Eisen, Folsäure, Vitamin B1 und B12 **Blutdruck zu hoch:** Calcium, Magnesium, Zink **Blutdruck zu niedrig:** Jod, Kalium, Natrium **Depressionen:** Jod, Magnesium, B-Vitamine, Zink **Entzündungen:** Pantothen-säure, Vitamin B6 **Erkältungen:** Vitamin C, Zink **Fehlgeburten:** Jod, Lithium, Magnesium, Zink **Fingernägel-Rillen (längs):** Eisen **Fingernägel-Rillen (quer), weiße Flecken:** Zink **Frühgeburten:** Magnesium **Gedächtnisschwäche:** Folsäure, Vitamin B12, Zink **Gelenkprobleme:** Selen, Mangan, Kupfer **Geruchssinn schwach:** Vitamin A, Zink **Geschmacksverlust:** Zink **Gürtelrose:** Vitamin B12, Zink **Haarausfall:** Biotin, Calcium, Folsäure, Zink **Haare glanzlos, spröde:** Eisen, Jod, Silizium, Zink **Hautprobleme:** Eisen, Jod, Niacin, Vitamin B2, Zink **Herzprobleme:** Magnesium, Kalium, Selen, Vitamin E **Hörprobleme:** Vitamin D, Zink **Hyperaktivität:** Vitamin B6, Vitamin B12, (evtl. Zink) **Infektionsanfälligkeit:** Vitamin A, Vitamin E, Zink **Kälteempfindlichkeit erhöht:** Jod

Was kann gegen was helfen (2)

29

Kleinwüchsigkeit bei Kindern: Zink **Knochenbrüche häufig:** Calcium, Vitamin D **Konzentrationsschwäche:** Eisen, Folsäure, Zink **Kopfschmerzen:** Eisen, Magnesium, Niacin **Krämpfe:** Magnesium, Vitamin B6, Natrium **Lippen gesprungen/schmerzhaft:** Niacin, Vitamin B2 **Magensäuremangel:** Vitamin B1 **Müdigkeit:** Eisen, Pantothenensäure, Vitamin B1, Jod **Nasenbluten häufig:** Folsäure, Vitamin B12 **Neurodermitis:** Biotin, Zink **Ohrensausen, Ohrgeräusche:** Vitamin D, Zink **Osteoporose:** Calcium, Mangan, Vitamin D **Persönlichkeitsveränderungen:** Vitamin B6, Zink **Psychische Störungen:** Lithium, B-Vitamine, Zink **Rückenbeschwerden:** Calcium, Mangan, Vitamin D **Schuppenflechte:** Folsäure, Vitamin A, Zink **Sehstörungen:** Vitamin A, Zink **Suizidgedanken:** Lithium, Zink **Traumerinnerung gering/fehlend:** Vitamin B6 **Übelkeit:** Biotin, Kalium, Magnesium, Natrium **Verdauungsbeschwerden:** Magnesium, Vitamin B1 **Verstopfung:** Kalium, Pantothenensäure **Verwirrung:** Niacin, Vitamin B6, Natrium, Kalium **Wadenkrämpfe:** Magnesium, Natrium, Vitamin B1 **Warzen:** Lithium, Zink **Wetterfühligkeit:** Eisen **Wundheilung schlecht:** Vitamin B1 und C, Zink **Zahnfleischbluten und -schwund:** Vitamin C **Zahnschäden, Neigung zu:** Vitamin D, Calcium, Fluorid **Zungenentzündung:** Eisen, Niacin, Zink **Zwangsgedanken (auch Ohrwürmer):** Lithium

Welche Gelüste können auf Mängel hinweisen?

30

Apfel: Vitamin C **Avocado:** Biotin, Vitamin B6, Pantothenensäure **Blumenkohl:** Folsäure, Vitamin C **Brokkoli:** Calcium, Pantothenensäure, Vitamin C **Butter:** Vitamin A **Cashewkerne:** Magnesium, Pantothenensäure, Zink **Champignons:** Biotin, Niacin, Vitamin D **Eigelb:** Biotin, Folsäure, Vitamin D **Erdbeeren:** Vitamin C **Erdnüsse:** Biotin, Magnesium, Niacin, Pantothenensäure, Vitamin B1 und B6, Vitamin E, Zink **Fisch (Seefisch):** Jod, Niacin, Selen, Vitamin D **Fleisch:** Eisen, Zink **Getreide:** Magnesium **Gurken:** Folsäure, Selen **Haferflocken:** Biotin, Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin B1 **Haselnüsse:** Magnesium, Mangan, Vitamin E **Heidelbeeren:** Mangan, Vitamin C **Heilwässer** (je nach Inhalt): z.B. Lithium **Himbeeren:** Mangan, Vitamin C **Innereien:** Vitamin B12 **Käse:** Calcium **Kakao (Schokolade):** Eisen, Magnesium, Zink **Kokosnuss:** Mangan, Selen **Linsen:** Eisen **Mais:** Magnesium, Zink **Mandeln:** Eisen, Vitamin E, Zink **Milchprodukte:** Calcium (evtl. Jod), **Möhren:** Vitamin A **Nüsse:** Vitamin B6, Vitamin E, Zink **Orangen/-saft:** Vitamin C **Paprika:** Vitamin C und E **Pistazien:** Selen, Vitamin B1 und E, **Salat:** Vitamin C **Sonnenblumenkerne:** Magnesium, Zink Eisen **Sesam:** Eisen, Selen **Spinat:** Vitamin A **Tomaten:** Vitamin C **Zitrone:** Vitamin C, Selen **Zucchini:** Vitamin B1, **Zwiebel:** Selen

Literatur, Tests im Internet

31

Burgerstein, Lothar:
Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug (2000)

Holtmeier/Kruse-Jarres (Herausgeber): Zink,
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stgt. (1991)

Jopp, Andreas:
Risikofaktor Vitaminmangel, Haug (2002)

Scholz, Heinz:
Mineralstoffe und Spurenelemente, Trias (1996)

Souci/Fachmann/Kraut:
Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Wissen-
schaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2000)

Winkler, Werner:
Heißhunger ist gesund, Irisiana (2003)
Die kleine Gesundheitsinventur, VAK (2007)

www.vitamineraltest.de

Ausführlicher, kostenloser und anonymer Online-Soforttest zur intuitiven Ermittlung von Risiken in der Versorgung mit 32 Mineralstoffen u. Vitaminen.

www.zinktest.de

Kostenloser, anonymer Online-Kurztest zur Ermittlung des individuellen Zinkmangel-Risikos und Anleitung zur Durchführung einer Zinkkur.

Gesundheitswissen kompakt.

20 lebenswichtige Mineralstoffe und Vitamine in prägnanten Kurzportraits:

1. Tagesmengen-Empfehlung

2. Therapeutische Dosierung

3. Inhaltsreiche Lebensmittel

4. Verwendung im Körper

5. Mögliche Mangelerscheinungen

6. Mögliche Mangelursachen

Dazu zahlreiche Tipps, wie dieses Wissen in Ernährung, Gesundheitsvorsorge und Selbstbehandlung praktisch angewendet werden kann.

Kostenlose PDF-Version

ISBN (in Buchform):
978-3-00-033353-8

www

Biotin
Calcium
Eisen
Folsäure
Jod
Lithium
Magnesium
Mangan
Niacin
Pantothensäure
Selen
Vitamin A
Vitamin B1
Vitamin B2
Vitamin B6
Vitamin B12
Vitamin C
Vitamin D
Vitamin E
Zink

Hinweis:

Sie sehen und benutzen die kostenlose PDF-Version dieses Titels.

Eine Weitergabe der PDF-Datei zur privaten, nicht-kommerziellen Verwendung ist gestattet.

Möchten Sie diese Sammlung als gedrucktes Heft (Format DIN A6) haben oder verschenken, können Sie es direkt beim Verlag per E-Mail für einen Preis von je 3 Euro inkl. Versandkosten (in D, Stand 12/2010) bestellen: (Mindestbestellmenge 5 St., Staffelpreise ab 10 Stück). E-Mail: winkler-verlag@t-online.de

winkler-verlag.de