

Mangan

Ein Mineralstoff gegen Vergesslichkeit

Mangan ist für den Zellschutz erforderlich. Mangan hilft, freie Radikale zu binden. Mangan trägt zu Aufbau und Erhalt starker Knochen bei. Der Körper braucht Mangan für die Energiegewinnung.

Mangan ist ein Spurenelement und gehört als solches zu denjenigen, die neben Magnesium, Kalzium, Zink und Chrom am häufigsten fehlen. Der Bestand im Körper beträgt nur 10 – 20 mg. Mangan ist Bestandteil wichtiger Enzymsysteme im Kohlenhydrat- Fett- und Protein-Stoffwechsel. Als Cofaktor der Superoxiddismutase (SOD) schützt es die Mitochondrienmembran in den Zellen vor oxidativer Zerstörung durch freie Radikale und sichert so die Energiebereitstellung in den Zellen. Es hilft in einem anderen Enzymsystem (Pyruvat-Carboxylase) auch bei der Energiespeicherung. Im Enzym Arginase wirkt es bei der Ammoniak-Entgiftung mit.

Die manganabhängige Glycosyltransferase ist an der körpereigenen Herstellung von Proteoglykanen des Knorpel- und Knorpelgewebes beteiligt.

Mangan unterstützt Biotin im Kohlenhydratstoffwechsel.

Bei Epilepsie sind niedrige Manganwerte in Blut und Haar häufig.

Earl Mindell empfiehlt in seinem Buch „Die neue Vitaminbibel“ auf Seite 143: “Wenn Sie unter häufig wiederkehrenden Schwindelanfällen leiden, versuchen Sie mehr Mangan mit der Nahrung aufzunehmen. Ich rate vergesslichen Leuten oder generell Menschen mit Gedächtnisproblemen, auf eine ausreichende Zufuhr von Mangan zu achten. Wer viel Milch trinkt und Fleisch isst, braucht auch mehr Mangan.“

Auswirkungen von Mangan-Mangel:

- Immunsystem: Verminderte Antikörperbildung, Immunschwäche
- Haut/Knochen/Knorpel: Knochen- und Knorpeldeformation, Verlust der Haarfärbung, Dermatitis
- Blut: Erhöhte Kalzium-, Phosphor- und Glukose-Blutwerte, Absinken des HDL-Cholesterins, Blutgerinnungsstörungen
- Drüsen: Verminderte Produktion von Sexualhormonen, geringere Fruchtbarkeit, Störungen der Spermaproduktion
- Nerven: Störungen der Nervenreizübertragungen auf Muskelzellen (Ataxie), Epilepsie, Schizophrenie
- Stoffwechsel: Störungen im Kohlenhydrat- und Fett-Stoffwechsel (Diabetiker weisen teilweise um die Hälfte reduzierte Mangan-Spiegel auf!), Appetitlosigkeit

Erhöhter Bedarf bei:

Hohem Konsum von Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und phosphathaltigen Nahrungsmitteln, Alkoholismus, hoher oxidativer Belastung (z.B. Rauchen), hoher Calcium-, Eisen-, Zink- und Phosphat-Aufnahme, Schwermetallbelastung, Enzymdefekten (Phenylketonurie ...), Langzeitmedikation mit bestimmten Psychopharmaka, Asthma, Osteoporose, Arthrose, Diabetes, Epilepsie, Menstruationsbeschwerden, Schizophrenie, Wachstumsstörungen, motorischen Bewegungsstörungen, Rücken- und Bandscheiben-Beschwerden

Welche Funktionen erfüllt Mangan im Körper?

Antioxidans: Das Enzym Superoxiddismutase (SOD) bildet einen hochwirksamen Schutz gegen freie Radikale

Kollagenbildung: Mangan-Enzyme unterstützen den Aufbau von Kollagen (Gewebe-Protein)

Neurotransmitter: Mangan ist an der Aktivität der Nervenbotenstoffe beteiligt

Stoffwechsel: Der Glukose- und Fett-Stoffwechsel sind von Mangan-Enzymen abhängig

Hormone: Manganhaltige Enzyme steuern den Aufbau von Sexualhormonen

Histaminspiegel: Manganabhängige Enzyme spielen eine wesentliche Rolle beim Histaminabbau und wirken so entzündungswidrig

Blutgerinnung: Zusammen mit Vitamin K unterstützt Mangan den Vorgang der Blutgerinnung