

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind für einen gesunden Körper unabdingbar.

Mineralstoffe sind für einen gesunden Körper unabdingbar. Mineralstoffe die nur in geringen Mengen benötigt werden, nennt man Spurenelemente. Doch nur bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit Obst, Gemüse, Salat, Fleisch und Fisch, wird der Körper ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt.

Mineralien sind Nährstoffe ohne Kalorienwert

Neben den Nahrungsstoffen mit Kalorienwert braucht der Organismus auch Nährstoffe ohne Kalorienwert: Mineralsalze oder Mineralstoffe. Die wichtigsten, Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium, Schwefel, Chlor und Magnesium sind für den ganzen Körper von großer Bedeutung. Andere Mineralstoffe kommen nur in Spuren im Körper vor, daher als Spurenelemente bekannt. Das spurenhafte Vorkommen ist das einzig Gemeinsame dieser verschiedenen Elemente. Sie sind in der Beschaffenheit und Wirksamkeit sehr unterschiedlich. Die Mineralstoffe und Spurenelemente haben wichtige Aufgaben im menschlichen Organismus zu erfüllen. Sie sind am Aufbau der Knochen, des Gewebes und des Blutes beteiligt, beeinflussen die Druckverhältnisse des Blutes und der anderen Körpersäfte, so dass ein ausgeglichener Spannungszustand aufrecht erhalten werden kann. Andere steuern den Stoffwechsel und die chemischen Umsetzungen im Körper.

Vitamine und Mineralstoffe sind die Zündstoffe im Stoffwechsel, ohne sie läuft nichts. Da sie so wichtig sind, braucht man sie täglich. Wer sich gesund und ausgewogen ernähren möchte, muss darum wissen, welche Nahrungsmittel Vitamine und Mineralstoffe enthalten und welche Funktion die einzelnen Nährstoffe besitzen.

Besonders wichtig ist dabei: Ohne Mineralien sind Vitamine wirkungslos.

Und noch ein Hinweis ist extrem wichtig: Vitamine und Mineralien wirken stets im Zusammenhang miteinander. Sie sollten niemals nur ein einziges Vitamin oder ein bestimmtes Mineral allein als Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Wir empfehlen deshalb immer, Vitamine und Mineralien kombiniert zu verzehren.