

Chrom – Wissenswertes aus der Forschung

Liebe Leserinnen und Leser,



Das silberweiß-bläulich glänzende Schwermetall Chrom (chem.: Cr) fällt nicht nur durch eine Reihe außergewöhnlicher Eigenschaften auf, sondern auch durch eine wohl einmalige Geschichte.

Während mit Chromsalzen imprägnierte Waffen unter der Herrschaft Yǎng Zhǎngs in China um 200 v.C. bereits für militärische Erfolge sorgten, war das Element in Europa noch völlig unbekannt.

Erst im 18. Jahrhundert entdeckte Johann Gottlob Lehmann ein Mineral, das er für eine Blei-Eisen-Selen-Verbindung hielt und aufgrund seiner auffälligen orangeroten Färbung Rotbleierz nannte. Wenige Jahre später fand auch Peter Simon Pallas ein rotes Mineral.

Da seine Struktur und Farbe ihn an Safranfäden erinnerten, gab er ihm in Anlehnung an den griechischen Begriff „krōnos“ / „Safran“ den Namen Krokoiit. Dieses Material diente vornehmlich als Ausgangsstoff für Farben.

Erst rund 30 Jahre danach gelang es dem französischen Apotheker und Chemiker Louis-Nicolas Vauquelin schließlich, aus Krokoiit Chrom(III)-oxid zu gewinnen und daraus ein Element zu reduzieren. Auch bei diesem stand die faszinierende Tönung Pate für eine neue Bezeichnung: aus dem griechischen „chrōma“ für „Farbe“ wurde „Chrom“.

Bis Ende des 20. Jahrhunderts verwendete man es weiterhin hauptsächlich als Farbpigment und Gerbstoff; erst danach kam es als äußerst hitze- und korrosionsbeständiger Werkstoff in der Metallverarbeitung zum Einsatz.

Chrom im menschlichen Körper

Mit lediglich 1,7 mg ist das Spurenelement Chrom im menschlichen Körper vergleichsweise gering vertreten. Dennoch erfüllt es hier eine Reihe lebenswichtiger Aufgaben, zu denen

- die Synthese von Eiweiß, Fett und Cholesterin
- die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
- die Effektivierung des Insulins
- die Erhöhung der Glukosetoleranz
- die Verstärkung der Glukoseaufnahme

gehören.

Täglicher Bedarf an Chrom

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schätzt eine angemessene Chromzufuhr wie folgt ein:

- ab Geburt bis einschließlich 3. Lebensmonat: 1-10 Mikrogramm
- ab dem 4. bis einschließlich 12. Lebensmonat: 20-40 Mikrogramm
- ab dem 1. bis einschließlich 3. Lebensjahr: 20-60 Mikrogramm
- ab dem 4. bis einschließlich 6. Lebensjahr: 20-80 Mikrogramm
- ab dem 7. bis einschließlich 14. Lebensjahr: 20-100 Mikrogramm
- ab dem 15. Lebensjahr und darüber hinaus: 30-100 Mikrogramm

Im Laufe des Lebens wird Chrom vor allem in Milz, Leber, und Knochen sowie im Fett- und Muskelgewebe gespeichert; mit zunehmendem Alter werden diese Speicher allmählich immer weiter geleert. Man geht davon aus, dass das Leeren der Speicher im Laufe der Jahre auch für den Altersdiabetes verantwortlich ist.

Chrom in der Ernährung

Industrieländer sind durch

- chromarme Böden
- raffinierten Zucker und
- viel Fett und Salz in der täglichen Nahrung
- Weißmehl und
- industriell hergestellte Limonaden und Süßwaren
- Fertiggerichte

potenzielle Chrommangelgebiete. Nahrungsmittel wie

- Brau- oder Bierhefe
- Hühnerfleisch
- Innereien
- Austern
- Vollkorngetreide
- Linsen

weisen jedoch einen vergleichsweise hohen Chromgehalt auf und sind daher eine ideale Ergänzung des Speiseplans.

Verwertung vom Chrom im Körper

Der Körper kann Chrom am besten aufnehmen, wenn es an Pikolina oder Niacin gebunden ist; daher sind Chrompikolinate und Chrompolynikotinate optimale Darreichungsformen.

Im Gegensatz dazu können

- Zink

- Eisen
- Vanadium
- Kalziumkarbonat
- Ballaststoffe
- Arzneien zur Magensäureneutralisation

die Aufnahme von Chrom behindern und sollten daher zeitversetzt im Abstand von zwei bis drei Stunden eingenommen werden.

Da das oft unpraktisch ist, kann die Dosierung von Nahrungsergänzungen im Zweifel gern 20% höher ausfallen.

Mangel an Chrom

Neben der bereits angesprochenen Unterversorgung durch Lebensmittel kommen für einen Chrommangel zusätzlich

- Schwangerschaft
- zunehmendes Lebensalter
- Unterernährung
- Leistungssport
- Erkrankungen wie Hypercholesterinämie, Arteriosklerose und Diabetes

als begünstigende Faktoren in Frage. Welche Folgen ein Chrommangel für den Körper hat, ist derzeit noch nicht ausreichend erforscht; als typische Symptome werden jedoch

- Angstzustände
- Müdigkeit
- Gewichtsverlust
- Störung des Zuckerstoffwechsels

genannt. Ob hierbei tatsächlich ein Chrommangel vorliegt, kann ausschließlich über Haaranalysen ermittelt werden.

Überdosierung von Chrom / Chromvergiftungen

Eine Überdosierung durch das dreiwertige Chrom in Nahrungsmitteln sowie in Nahrungsergänzungsmitteln ist so gut wie ausgeschlossen; selbst beim Verzehr stark chromhaltiger Speisen kann kein Chromüberschuss entstehen.

Zu Vergiftungen kommt es nur durch sechswertiges Chrom - das aber in Nahrungsergänzungsmitteln nicht verwendet werden darf - wie es beispielsweise in Färber- und Gerbereien sowie bei der Herstellung von Zement und Holzschutzmitteln zum Einsatz kommt.

Die dabei freigesetzten Chromdämpfe gelangen über die Atemwege oder den Magen-Darm-Trakt in den Körper und können Vergiftungserscheinungen wie

- Nasenbluten
- entzündliche Hautveränderungen
- Atemwegsbeschwerden
-

- Verdauungsstörungen
- Leber- und Nierenfunktionsstörungen
- Krebserkrankungen

auslösen.

NTP23: Chrom (Chrompicolinat) - Preis: 14,90 €

Auch so ein Verlangen nach Süßem? Chrom ist eine gute Unterstützung für Menschen die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen. Für einen gesunden Blutzuckerspiegel. Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das viele wichtige Funktionen im Körper des Menschen unterstützt.

Vielen Menschen fällt es schwer ihre Naschgewohnheiten im Rahmen zu halten. Meist schaffen sie es, ihre Ernährung umzustellen, so dass sie abnehmen, aber der Heißhunger nach Süßigkeiten bleibt. So trägt Chrom zu regelmäßigen Essgewohnheiten bei - die Voraussetzung, um eine gute Figur zu erlangen oder zu halten.



Chrom gehört genau genommen zu den so genannten Ultraspurenelementen - also Elementen, deren täglicher Bedarf unterhalb von einem Milligramm pro Tag liegt. Es spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom ist unter anderem notwendig, damit das Hormon Insulin seine Aufgabe als Blutzuckersenkler erfüllen kann. Darüber hinaus ist Chrom wichtig für die Funktion der Schilddrüse und für die Produktion körpereigener Eiweiße. Chrom ist für die körpereigene Insulinsynthese zur Blutzuckerkontrolle von großer Bedeutung ist. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel beeinflusst nachhaltig den Appetit und die Verbrennung von Nährstoffen, den Eiweißstoffwechsel (Muskelbildung), den Kohlenhydratstoffwechsel (Hauptenergiequelle), den Fettstoffwechsel (Energiespeicherung), sowie den Cholesterinumsatz.

Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus nach und nach die Fähigkeit, Chrom aus der Nahrung aufzunehmen. Gleichzeitig nimmt der Bedarf jedoch meist zu. Chrom wird durch körperliche Anstrengung, Sport, hohen Zuckerkonsum, aber auch durch Stress und Infektionskrankheiten rascher verbraucht, als es aufgenommen werden kann.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for

Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln