

Petra Jäger

Mineralstoffberatung nach Dr. Schüßler – Ernährungsberatung,
Stress- und Burnoutprävention

Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Vitalstoffe, die der Körper für wichtige Stoffwechselprozesse benötigt.

Der menschliche Körper kann sie nicht oder nicht in ausreichender Menge herstellen. Bei einer Unterversorgung kann es zu Mangelerscheinungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Krämpfe, schuppige Haut oder einer Abwehrschwäche kommen.

Eine optimale Mikronährstoffversorgung kann durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung erreicht werden.

Allerdings sind Stress, Schlafmangel, Nikotin und Alkoholmissbrauch Vitamin- und Mineralstoffräuber und es kann zur Mikronährstoff - Unterversorgung bzw einem Mangel kommen.

Vitamine

Wasserlöslichen Vitamine müssen regelmäßig aufgefüllt werden, da sie über die Nieren ausgeschieden werden.

Die **Vitamine der B- Gruppe (B-Komplex)** sind unverzichtbar, da sie an vielen Stoffwechselprozessen im menschlichen Organismus beteiligt sind.

- **Vitamin B1 (Thiamin)** verbessert das Gedächtnis und stärkt die Nerven, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
- **Vitamin B2 ((Riboflavin)** stärkt Haut, Haare, Nägel, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Brokkoli, Grünkohl
- **Vitamin B3 (Niacin)** beeinflusst hohe Cholesterinwerte positiv, Vollkornprodukte, Fleisch
- **Vitamin B5 (Pantothersäure)** beschleunigt die Wundheilung, beteiligt bei der Produktion von Antistresshormonen, kann rheumatoide Arthritis lindern, Avocado, Erdnüsse, Äpfel, getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
- **Vitamin B6 (Pyridoxin)** hilft gegen Stress, Müdigkeit, stärkt Nerven, Kartoffeln, Kohlgemüse, Avocado, Hülsenfrüchte, Nüsse
- **Vitamin B7 (Biotin, auch Vitamin H genannt)** Haut, Haare, Nägel, Haferflocken, Nüsse, Sojabohnen, Eigelb
- **Vitamin B9 (Folsäure)** an der Zellteilung und Blutbildung beteiligt, senkt das Risiko von Herzerkrankungen, an Wachstumsprozessen beteiligt. Tomaten, Spargel, grünes Blattgemüse, Erdnüsse, Kohlgemüse

- **Vitamin B12 (Cobalamin)** Blutbildung, schützt vor Blutarmut, für ein gesundes Nervensystem, reduziert Reizbarkeit, fördert gesunden Schlaf. Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Fängt freie Radikale und sorgt dafür, dass diese keine negativen Auswirkungen im Körper verursachen können. Verzögert die Hautalterung, stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung, fördert auch die Aufnahme von Eisen im Darm.
Vor allem in frischen Obst und Gemüse

Fettlösliche Vitamine kann der Körper über längere Zeit speichern.

Vitamin A (Retinol)

Verbessert die Nachtsichtigkeit, stärkt das Immunsystem, wichtig für Haut und Schleimhäute
In Milchprodukten, Karotten, Paprika, Tomaten, Spinat, Brokkoli

Vitamin D (Calciferol)

Der Körper ist in der Lage, dieses Vitamin mit Hilfe von Sonnenlicht größtenteils selbst zu produzieren. Stärkt Knochen und Zähne, schützt vor bestimmten Erkrankungen des Knochengerüsts, begünstigt die Calciumaufnahme.
In fetten Fischarten wie Lachs, Makrele, Hering.

Vitamin E (Tocopherol)

Freie Radikalfänger, wichtig für die Gelenke, herzfremdliche Wirkung
In pflanzliche Öle, Avocado, Mandeln, Nüsse

Vitamin K

Notwendig für die Blutgerinnung, wichtig für die Knochendichte, Verdauungstrakt
Spinat, Salat, Kohl, Hülsenfrüchte

Mineralstoffe

Unterschieden werden Makroelemente (>50mg/kg) und Mikroelemente (<50mg/kg)

Zu den Makroelementen oder Mengenelementen gehören:

Calcium

Knochen, Zähne, Muskulatur, Herzrhythmus, Übertragung von Nervensignalen
Milchprodukte, dunkelgrünes Gemüse, Sesam, Tofu

Magnesium

Für ca 600 Stoffwechselprozesse, Energiebereitstellung, Eiweißaufbau, Herztätigkeit, Muskulatur, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Nerven – Reizweiterleitung
Vollkornprodukte, Kakao, Nüsse

Natrium

Wasserhaushalt, Säure – Basen – Haushalt, transportiert Nährstoffe zum Wirkungsort
Salz, Brot, Salami, Schnittkäse, Oliven

Kalium

Reguliert den Flüssigkeitsgehalt der Zelle, Reizweiterleitung in den Nerven, wichtig für die Muskelkontraktion – auch für den Herzmuskel, Blutdruckregulation
Paprika, Bananen, Spinat

Phosphor

Stärkt Knochen und Zähne, Energiespeicherung und Energiefreisetzung
Milchprodukte, Käse, Fisch, Fleisch

Chlorid

Regulierung des Wasserhaushaltes, Säure – Basen – Haushalt
Milchprodukte, Gemüse, Salat

Schwefel

Wichtig für den Eiweißstoffwechsel und Entgiftung, Gelenke, Haut, Haare, Nägel
Knoblauch, Zwiebeln, Eier

Zu den Mikroelementen oder Spurenelementen gehören:

Chrom

Reguliert die Kohlenhydrataufnahme und den Blutzuckerspiegel, Cholesterinspiegel
Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Hefe

Eisen

Sauerstofftransport, Bildung von Hämoglobin (Bestandteil roter Blutkörperchen)
Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Fleisch, Kürbiskerne

Jod

Wird von der Schilddrüse zur Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt, fördert Gedächtnisleistung, sorgt für normales Temperaturempfinden
Fisch, Garnelen, Muscheln, Spirulina Algen

Kupfer

Wichtig für Eisenaufnahme, zur Herstellung der roten Blutkörperchen, Immunsystem
Vollkornbrot, Sonnenblumenkerne, Sardinen, Pilze

Mangan

Eiweißstoffwechsel, Hormonbildung z.B. der Schilddrüse, Gelenke
Naturreis, Nüsse, Kokosnuss

Molybdän

Energiegewinnung, Abbau von Harnsäure, Mund- und Darmflora
Naturreis, Linsen, Vollkorn, Hefe

Selen

Bindet Schwermetalle an sich, antioxidative Wirkung, Akne, Schilddrüse
Reis, Thunfisch, Roggenbrot, Äpfel, Aprikosen

Silicium

Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe
Getreide, rote Bete, Zwiebeln, Reis

Zink

Immunsystem, Wundheilung, Haut, Haare, Nägel
Weizenkeime, Kürbiskerne, Ölsardinen, Hülsenfrüchte, Quinoa

Obst und Gemüse frisch, regional und saisonal kaufen.

Nur kurz, aber sorgfältig waschen um den Verlust an Mineralstoffen zu vermeiden.

Die höchste Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen befindet sich in bzw unter der Schale.

Deswegen auf Bio – Qualität achten, um die Pestizidbelastung gering zu halten.

Kurz garen oder mit einem guten Olivenöl anbraten, um die Nährstoffe zu schonen.

Der Mikronährstoffbedarf kann in bestimmten Lebenssituationen erhöht sein.

Oftmals wird dieser erhöhte Bedarf aber durch die tägliche Ernährung nicht immer abgedeckt.

In diesen Phasen kann die Ergänzung mit einem guten Mineralstoffpräparat sinnvoll sein.