

Die Rolle von Mineralien und Spurenelemente im Stoffwechsel

- Unser Stoffwechsel produziert aus Lebensmitteln **Energie** (ATP Adenosintri-phosphat). Das ATP wird in den **Mitochondrien** produziert. Der Energiedirigent ist die **Schilddrüse**. Damit sie richtig funktioniert braucht sie genügend **Jod** und **Eisen**. Damit das Schilddrüsenhormon T4 in die aktive Form T3 umgewandelt wird, braucht das **Enzym** Deiodase genügend **Selen**. Mit Jod und Selen sind viele in Europa unterversorgt. Chronische Entzündungen sperren das Eisen weg. Schwermetalle und oxidativer Stress bremsen Enzyme!!!
- **Ohne Eisen und Kupfer** können die Mitochondrien nicht richtig funktionieren. D.h. wir haben **wenig Energie** zur Verfügung. **Alkohol** schiebt das Eisen in die Leber und bringt so den Eisenstoffwechsel durcheinander. **Kupfer** findet man in Nüssen, Pflaumen und in Leber.
- Zu den **Spurenelementen** zählt man Zink, Eisen, Selen, Mangan, Kupfer, Chrom und Jod. Mengenelemente / **Mineralien** sind Magnesium, Kalzium und Kalium.
- **Magnesium** ist ein wichtiger Manager des Stoffwechsels. Man nennt es auch das **Salz der Ruhe**. Es ist das Anti-Stress-Mineral schlechthin. Es aktiviert das Sonnenvitamin D3. Hilft bei Müdigkeit, Tinnitus, Migräne, Muskelverspannungen.
- **Kalzium** (+ D3, C, K2) braucht man für **gesunde Knochen**, starke Nerven und **gegen Allergien** (mit Vit.C). Das Verhältnis 2:1 von Ca : Mg ist wichtig für die Zellen. Ca nimmt man am besten morgens, Mg abends.
- **Kalium** ist das **Leistungsmineral**, das die muskuläre Kontraktionskraft bestimmt, besonders die des **Herzens**. Es bestimmt die **Ausdauer** beim Sport und senkt den Blutdruck. Kaliumreiche Früchte sind Bananen und Pfirsiche.
- **Selen** wirkt als Antioxidans in der Zelle und ist unverzichtbar für innere Dynamik und vermindert das Krebsrisiko. Sie finden Se in Para- und Kokosnüssen. **Chrom** erhöht die Fettverbrennung um den Faktor 4. Chrom verbessert die **Insulinsensitivität**, d.h. hilf bei Diabetes. Raffinierte Mehle mindern nicht nur Chrom um bis zu 80%. **Enzyme** (Biokatalysatoren) funktionieren so nur mangelhaft.
- **Zeolith** eignet sich zum **Entgiften** und zum Abgeben von Spurenelementen.

Literatur:

- Strunz, Ulrich und Jopp, Andreas. Mineralien. Heyne Verlag München 2012.
- Michalk, Chris und Böhm, Phil. Stoffwechsel verstehen. edubily.de 2020.
- Hecht, Karl. Zeolith - Lebeskraft durch das Urgestein. Spurbuch 2016.