



MINERALIEN IM GLEICHGEWICHT

DR. MED. VERENA MEIER

Ausgabe Sommer 19

Wissen verändert sich schnell. Deshalb steht in jeder Broschüre das Datum des letzten Updates. Und weil wir keine "abgelaufenen" Infos weitergeben wollen, drucken wir jeweils nur kleinste Auflagen. Entgegen dem Buchhandel sind wir auf diese Weise frei, immer das Neueste anzubieten. Schon nur deshalb lohnt sich das Kopieren nicht; Sie würden alte Informationen weitergeben. Ausserdem ist der Text mein Eigentum, so dass das Erstellen von Kopien gegen das Gesetz verstösst.

Alle Broschüren sind in Verantwortung den Menschen gegenüber geschrieben. Aber „nobody is perfect“, Fehler gehören zum Leben. Nichts ersetzt also den gesunden Menschenverstand, wenn Sie etwas Neues ausprobieren. Es kann niemand Haftung für auftretende Probleme übernehmen. Mitdenken ist also nicht nur erlaubt, sondern für Ihre Gesundheit wichtig. Nehmen Sie Ihren Körper ernst. Er ist Ihr kostbarster Besitz.

Die in der Broschüre genannten Medikamente tragen geschützte Namen, auch wenn diese nicht einzeln gekennzeichnet sind.

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
E-Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Fotos: Verena Meier
Grafiken und Bearbeitung
Joel Zuppinger und Verena Meier
Mineralien, 2

INHALTSVERZEICHNIS

1	Legende und Abkürzungen	8
	Ein paar Definitionen.....	8
2	Eine Art Einleitung	12
3	Eine ungeschriebene Master-Arbeit	14
4	Die Funktion der Metalle im Körper	17
A	Metalle als Enzyme und Baustoffe.....	17
B	Spurenelemente als Bausteine für die Neurotransmitter.....	18
B.1	Serotonin.....	18
B.2	Dopamin.....	19
B.3	Glutamat.....	19
B.4	GABA (Gamma-Amino-Butter-Säure).....	19
5	Nicht alles kommt gleich an	21
A	Die chemische Form macht den Unterschied.....	21
A.1	Definitionen der wichtigsten unterschiedlichen biochemischen Formen der Mineralstoffe:.....	21
B	Eine ausgewogene Ernährung hilft den Mineralien.....	23
C	Steuerungen im Metallstoffwechsel.....	24
D	Gegenseitige Konkurrenz der Metalle.....	24
D.1	Konkurrenz durch Mineralien in der Nahrung.....	25
D.2	Konkurrenz durch toxische Metalle.....	25
	Nahrungsmittel und Kochgefäße als Nickel-Belastung.....	25
	Toxische Metalle im Mund.....	26
	Strategien gegen toxische Metalle.....	26
E	Konkurrenz durch Ersatzpräparate.....	28
6	Ursachen für Mineralstoff - Mängel	29
A	Zu wenig.....	29
A.1	Verminderte Aufnahme aus der Nahrung.....	29
A.2	Zu wenig Mineralien in der Nahrung.....	31
A.3	Gesteigerter Bedarf an Mineralien.....	32

B	Das Gleichgewicht ist alles.....	33
B.1	Beispiele einiger wichtiger Konkurrenten	34
	Magnesium, Kalzium, Nickel und Blei	34
	Zink , Cadmium und Kupfer.....	34
	Eisen und Aluminium.....	35
	Kupfer und Molybdän.....	35
	Kalium und Natrium.....	35
	Selen, Eisen, Kupfer und Quecksilber.....	36
7	Diagnostik.....	37
A	Konzentrationsbestimmungen von Mineralien	37
A.1	Beispiele für sinnvolle Blutbestimmungen.....	38
A.2	Haaranalysen	38
8	Ersatz von Mineralstoffpräparaten.....	39
A	Grundlegendes zum Ersatz von Mineralien	40
A.1	Mineralstoffe spritzen.....	42
9	Ein Spezialfall für den Mineralien-Ersatz: HPU.....	44
10	Chrom	46
	Chrom-Mangel.....	46
	Nachweis eines Mangels.....	46
	Chromreiche Nahrungsmittel.....	46
	Ersatz von Chrom	47
	Allergie oder Vergiftungserscheinungen durch Chrom	47
11	Eisen	48
	Bestimmung des Eisen-Status	48
	Symptome und Befunde bei einem Eisenmangel.....	48
	Eisenreiche Nahrungsmittel.....	49
	Symptome und Befunde einer Eisenüberladung.....	50
	Therapie der Eisenüberladung	50

12 Kalzium	51
A Messung des Kalzium - Gehaltes im Körper	51
B Kalzium, Vitamin D und VitaminK2	51
C Mögliche Symptome eines Kalzium-Mangels	53
D Unterschiedliche Kalzium - Arten	54
Anorganische Kalzium-Salze	54
Organische (= körpereigene) Kalzium - Salze	55
Proteingebundenes Kalzium	55
13 Kobalt	58
Cobalamin, Vitamin B12	58
Vitamin B12-reiche Nahrungsmittel.....	58
Nachweis eines Kobalt-/ VitaminB12-Mangels	59
Ersatz von Kobalt.....	59
Kobalt-Allergien und - Überladung.....	60
14 Kupfer	61
Ein Mangel entsteht.....	61
Nachweis eines Mangels.....	61
Kupferreiche Nahrungsmittel	61
Ersatz von Kupfer.....	61
Überschuss, Allergien durch	61
15 Magnesium	62
A Bestimmung des Magnesium - Gehaltes.....	62
B Magnesiumreiche Nahrungsmittel	62
C Magnesium ist ebenso wichtig wie Kalzium.....	62
D Magnesium - Mangel.....	63
E Mögliche Beschwerden bei einem Magnesium-Mangel.....	63
F Ersatz bei einem Mangel	64
Magnesium-Salze.....	64
Protein-gebundenes Magnesium: Magnesium-Glycinat.....	65
Magnesium ist wichtig, hilft aber trotzdem nicht für alles ..	65

16 Mangan	67
Bestimmung des Mangan - Zustandes.....	67
Mangan im Stoffwechsel.....	67
Mangan-reiche Nahrungsmittel.....	67
Mögliche Symptome bei einem Mangan-Mangel.....	67
Nachweis	68
Ersatz von Mangan	68
17 Molybdän	69
Ursache für den Mangel (sehr selten)	69
Mögliche Symptome von einem Mangel	69
Molybdänreiche Nahrungsmittel.....	69
Ersatz von Molybdän.....	69
Ursachen für hohe Molybdän-Spiegel im Vollblut.....	70
Nachweis des Mangels oder eines Überschusses	70
18 Selen	71
A Gesteigerter Bedarf von Selen	72
B Weitere Ursachen für einen Mangel	72
C Wirkungen von Selen im Stoffwechsel	73
D Mögliche Beschwerden bei einem Mangel.....	73
E Nachweis von Selen im Körper	74
F Selen-reiche Nahrungsmittel.....	74
G Ersatz von Selen	74
Selen-Salze	74
Proteingebundenes Selen.....	75
19 Zink	76
Wirkungen von Zink im Stoffwechsel	76
Verminderte Aufnahme aus dem Darm	76
Erhöhter Bedarf	77
Mögliche Zeichen eines Zink-Mangels.....	77
Zink - reiche Nahrungsmittel	77
Nachweis	77
Ersatz bei einem Mangel.....	78
Der Zink -Ersatz kann Probleme machen.....	78
Zeichen einer Überdosierung durch Zink-Ersatz	78
Stichwortverzeichnis	79