

Prof. Dr. med. Gerhard Sitzer (Hrsg.) ^

Stefanie Roediger-Streubel

Gesund durch Mineralstoffe und Spurenelemente

Wofür wir sie brauchen
Was uns fehlt,
wenn sie uns fehlen

Mosaik Verlag

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Ohne die »Biowunder« läuft in unserem Stoffwechsel gar nichts	11
Ein bißchen Mengenlehre	12
Zündfunke des Lebens.	12
Mineralstoffe und Spurenelemente von A bis Z	15
Mineralstoff Chlor - sorgt für Spannung im Gewebe.	15
Spurenelement Chrom - regelt den Zuckerhaushalt.	18
Spurenelement Eisen - macht Wangen rot.	21
Spurenelement Fluor - macht Zähne und Knochen hart.	27
Spurenelement Jod - damit die Schilddrüse gesund bleibt.	31
Mineralstoff Kalium - entwässert und sorgt für gleichmäßigen Herzschlag.	36
Mineralstoff Kalzium - baut Knochen auf.	41
Spurenelement Kobalt - Herz eines Vitamins und Blutbildner.	49
Spurenelement Kupfer - macht Haut und Haare schön und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.	53
Mineralstoff Magnesium - Fitmacher für Herz, Hirn und Nerven.	56
Spurenelement Mangan - Schützenhilfe für Abwehrkräfte.	63
Spurenelement Molybdän - Entroster für die Zellen.	65
Mineralstoff Natrium - die entscheidende Prise.	68
Spurenelement Nickel - wenn der Jeansknopf juckt.	78
Mineralstoff Phosphor - gibt Kraft und Energie.	81
Spurenelement Selen - Power fürs Immunsystem.	85
Spurenelement Silizium - sorgt für Elastizität.	88
Spurenelement Zink - für Haare, Haut und Sexualität.	91
Stimmt Ihre Mineralstoff-Bilanz?	96
Chemie oder Natur?	100
Verschiedene Tests geben Aufschluß über einen möglichen Mangel	101
18 auf einen Blick: Mineralstoffe und Spurenelemente	102
Essen Sie richtig, essen Sie sich gesund	106

Natürlich schmeckt's am besten	109
Tips und Tricks, um Mineralien zu erhalten	114
Frische Sprossen selber ziehen	117
Rezepte	119
Vegetarisches - mit Chrom	119
Herzhaftes aus Fleisch - mit Eisen	121
Fischgerichte - mit Fluorid	123
Meeresfrüchte - mit Jod	125
Salate und Rohkost - mit Kalium	127
Gerichte aus Käse und Milch - mit Kalzium	130
Feines aus Innereien - mit Kobalt	132
Kerngesundes Getreide - mit Kupfer	134
Kräftiges aus Körnern und Hülsenfrüchten - mit Magnesium	136
Süße und pikante Happen - mit Mangan	138
Alles aus einem Topf - mit Molybdän	141
Salate zum Sattessen - mit Natrium und Chlorid	143
Kühle Drinks - mit Nickel	146
Desserts - mit Phosphor	147
Kräftige Smörrebröds - mit Selen	149
Gemüse, gefüllt oder solo - mit Silizium	150
Bunt belegte Pizzen - mit Zink	153
Anhang	154
Fachausdrücke - und was sie bedeuten	154
Register	156

Abkürzungen

i.D. = im Durchschnitt	l = Liter	ug = Mikrogramm
i.Tr. = in der Trockenmasse	ml = Milliliter	(1 ug = 0,001 [^])
Tk = Tiefkühlkost	kg = Kilogramm	% = Prozent
Msp = Messerspitze	g = Gramm	
EL = Eßlöffel	mg = Milligramm	
TL = Teelöffel	(1 mg = 0,001 g)	