

Mineralien

Mineralien sind die Reglerstoffe und Baustoffe, welche der Organismus benötigt, um enzymatische Vorgänge zu steuern, Körpersubstanz aufzubauen (Zähne und Knochen zum Beispiel) und/oder beispielsweise den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Mineralien werden aufgeteilt in Mengenelemente und Spurenelemente. Dabei spielen die Mengenelemente eine große Rolle beim Aufbau von Knochen und Zähnen, aber auch unter dem Begriff Elektrolyte sind etliche Mineralien als Mengenelement aktiv und sorgen in Ihrem Körper als positiv geladene Kationen und negativ geladene Anionen für eine möglichst optimale Elektroneutralität in den Räumen, welche mit Flüssigkeit gefüllt sind (Organe, Zellen, Zellzwischenräume, usw.).

Die Spurenelemente sind zur Zeit noch weitgehend unerforscht, wobei die neuesten sehr empfindlichen Meßmethoden immer weiter Aufschlüsse über die enorme Wichtigkeit der Spurenelemente für Ihren Organismus bieten.

Für Sie als Sportler oder Diät-Interessierter sind vor allem Mineralien/Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor, Zink, Eisen und Selen von großer Wichtigkeit. Näheres hierzu erfahren Sie bei Bedarf direkt vom Supplementcoach. Einfach eine E-Mail mit Ihrer Frage senden.