

Alle Mineralstoffe in einer Tabelle

In dieser Liste findest du ausführliche Informationen zu allen Mineralstoffen.

Name	Typ	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Kalzium	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> Baut gesunde Knochen und Zähne auf Regulierung der Muskel- und Nervenfunktion Blutgerinnung 	<ul style="list-style-type: none"> Muskelkrämpfe, Spasmen Hyperaktive Sehnenreflexe Schmerzen in den Knochen Rachitis Wachstumsverzögerung 	Alter 18-50: 1.000 mg Alter 51+: 1.200 mg	Alter 18-50: 1.000 mg Alter 51+: 1.200 mg	2.500 mg	Molkereiprodukte, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Sardinen	<ul style="list-style-type: none"> Hyperkalzämie Geschwächte Muskeln Steine in den Harnwegen Beeinträchtigte Nierenfunktion
Magnesium	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützung der Nerven- und Muskelfunktion Verbessert die kognitive Funktion Verbesserter Schlaf 	<ul style="list-style-type: none"> Muskelkrämpfe/Ruhelosigkeit Reizbarkeit Übelkeit Abnormaler Herzrhythmus 	Alter 19-30: 310 mg Alter 31-70+: 320 mg	Alter 19-30: 400 mg Alter 31-70+: 420 mg	350 mg (aus Nahrungsergänzungsmitteln)	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse; Meeresfrüchte, Schokolade, Artischocken	<ul style="list-style-type: none"> Übelkeit/Erbrechen Diarrhöe Niedriger Blutdruck Muskelschwäche Ermüdung
Natrium	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> Richtiger Flüssigkeitshaushalt (Elektrolyte) Nervenübertragung Muskelkontraktion Verbessert die kognitive Funktion 	<ul style="list-style-type: none"> Übelkeit/Erbrechen Verwirrung Müdigkeit, Schläfrigkeit Unruhe/Reizbarkeit Muskelschwäche/Muskelkrämpfe Krampfanfälle Koma 	Bis zu 1.500 mg	Bis zu 1.500 mg	2.400 mg, aber es wird empfohlen, 1.500 mg nicht zu überschreiten	Kochsalz, Sojasoße, große Mengen in verarbeiteten Lebensmitteln, kleine Mengen in Milch, Brot, Gemüse, Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> Hyperkalzämie Geschwächte Muskeln Steine in den Harnwegen Beeinträchtigte Nierenfunktion
Kalium	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> Richtiger Flüssigkeitshaushalt (Elektrolyte) Muskelkontraktionen regulieren Regulierung der normalen Funktion von Zellen, z. B. regelmäßiger Herzschlag, Blutdruck 	<ul style="list-style-type: none"> Schwäche Anorexie Übelkeit Irrationales Verhalten Herzrhythmusstörungen (unregelmäßiger Herzschlag) 	2.600 mg	3.400 mg	Nicht bekannt	Fleisch, Milch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Avocado, Kartoffeln, Bananen, Spinat, Brokkoli, Butternusskürbis	<ul style="list-style-type: none"> Übelkeit Schmerzen in der Brust Erbrechen Herzklopfen Kurzatmigkeit Verwirrung Koma

Name	Typ	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Phosphor	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Knochen und Zähne • Wartung und Reparatur von Zellen und Gewebe • Trägt dazu bei, andere Vitamine und Mineralien im Gleichgewicht zu halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Knochenschwund • Rachitis • Schwäche • Anorexie • Schmerz 	700 mg	700 mg	Alter 31-70: 4.000 mg. Alter 71+: 3.000 mg	Fleisch, Fisch, Huhn, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> • Tetanie (Säuglinge) • Herzrhythmusstörungen (unregelmäßiger Herzschlag) • Schweres Erbrechen oder Durchfall • Hypotonie • Koma kann zum Tod führen
Chlorid	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> • Richtiger Flüssigkeitshaushalt (Elektrolyte) • Reguliert Blutdruck • Unterstützt eine gesunde Verdauung 	<ul style="list-style-type: none"> • Dehydrierung • Flüssigkeitsverlust (Durchfall/Erbrechen) • Schwäche • Ermüdung • Probleme beim Atmen 	Alter 19-50: 2,3 g Alter 51-70: 2,0 g Alter 71+: 1,8 g	Alter 19-50: 2,3 g Alter 51-70: 2,0 g Alter 71+: 1,8 g	Nicht bekannt	Speisesalz, Meersalz, Meeresfrüchte, Fleisch, verarbeitete Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Bluthochdruck • Flüssigkeitsretention • Muskelschwäche/ Muskelzerrungen • Verwirrung • Taubheit/Kribbeln • Krampfanfälle
Schwefel	Makromineralien	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Sehnen und Bänder • Aufbau und Reparatur von DNA • Gesunde Haut, Nägel und Haare • Linderung von Gelenkschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Akne • Ekzem • Brüchige Nägel und Haare • Migräne und Kopfschmerzen • Haarausfall 	Keine RDA verfügbar	Keine RDA verfügbar	Nicht bekannt	Truthahn, Rindfleisch, Eier, Huhn, Nüsse, Samen, Getreide, Kichererbsen, grünes Blattgemüse, Hafer	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Überdosierung ist nicht bekannt, aber ein übermäßiger Konsum kann Durchfall und Sodbrennen verursachen.
Eisen	Mikromineral (Spurenelement)	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt Hämoglobin her, ein Protein, das den Sauerstoff durch den Körper zu den lebenswichtigen Organen, z. B. dem Gehirn und der Lunge, transportiert • Liefert Energie • Bessere Muskelfunktion • Gesunde Schwangerschaft • Kann die Symptome des Restless-Legs-Syndroms lindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Ermüdung • Trägheit • Anämie • Glossitis (Entzündung der Zunge) • Blasse Haut • Kalte Hände und Füße • Brüchige Nägel • Kopfschmerzen/Schwindel 	Alter 19-50: 18 mg Alter 50+: 8 mg	Alter 18+: 8 mg	45 mg	Leber, rotes Fleisch, Kidneybohnen, Kichererbsen, Nüsse, Trockenfrüchte, angereicherte Getreideprodukte, Sojamehl	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrhöe • Magenkrämpfe • Schweres Erbrechen • Schläfrigkeit • Niedriger Blutdruck • Krampfanfall

Name	Typ	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Kupfer	Mikromineralien	<ul style="list-style-type: none"> • Hilft bei der Bildung roter Blutkörperchen • Unterstützung des Immunsystems • Hält die Nervenzellen gesund • Hilft bei der Bildung von Kollagen • Nimmt das Eisen im Körper auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit/Schwäche • Anämie • Schmerzende Knochen • Blasse Haut • Probleme mit der Schilddrüse • Unregelmäßiger Herzschlag (Herzrhythmusstörungen) 	900 mcg	900 mcg	10.000 mcg	Leber, Nieren, Schalentiere, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Schokolade, Bohnen, Trockenfrüchte, dunkles grünes Blattgemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Hyperaktivität • Depression • Kopfschmerzen • Muskelschwäche • Gelbsucht • Fieber/Schüttelfrost
Chrom	Mikromineralien (Spurenelement)	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliert den Blutzuckerspiegel • Verbessert die Insulinempfindlichkeit • Senkung des Cholesterinspiegels • Kann helfen, die Gewichtszunahme zu reduzieren • Verbesserung der Hautgesundheit • Hilft, die Knochen vor Brüchen zu schützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Blutzuckerkontrolle • Schwache Knochen • Ermüdung • Schlechte Gesundheit der Haut • Geringe Konzentration/Gedächtnisleistung • Veränderungen des Appetits • Veränderungen des Gewichts 	25 mcg	35mcg	Nicht bekannt	Vollkornprodukte, Getreide mit hohem Kleieanteil, grüne Bohnen, Brokkoli, Eigelb, Huhn, Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Beeinträchtigung der Nierenfunktion • Unterzuckerung (Hypoglykämie) • Leberschäden
Zink	Mikromineralien (Spurenelement)	<ul style="list-style-type: none"> • Wundheilende Eigenschaften • Unterstützt das Immunsystem • Unterstützt den Stoffwechsel • Verbessert die Gesundheit der Haut • Reduziert Entzündungen • Kann die Fruchtbarkeit des Mannes erhöhen (Erhöhung der gesunden Spermienzahl) • Normale fötale Entwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Wundheilung • Rissige, glasige Haut • Ungeklärter Gewichtsverlust • Verringerung des Geruchs- und Geschmackssinns • Appetitlosigkeit • Haarausfall 	8 mg	11 mg	40 mg	Fleisch, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Austern, Reis, Samen, Nüsse, Krabben, angereicherte Getreideprodukte, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Kupfermangel • Niedriges HDL-Cholesterin • Übelkeit/Erbrechen • Lethargie/Müdigkeit • Unterleibsschmerzen

Name	Typ	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Jod	Mikromineralien (Spurenelement)	<ul style="list-style-type: none"> • Hilft bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen • Reguliert das Wachstum, die Entwicklung und den Stoffwechsel in den Körperfunktionen • Verbessert die kognitive Funktion • Schützt die Schilddrüsen vor Strahlung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sichtbarer Kropf (Knoten am Hals) • Atembeschwerden, insbesondere im Liegen • Ermüdung • Extreme Kältegefühle • Haarausfall • Hirnnebel • Unbeabsichtigte Gewichtszunahme 	150 mcg	150 mcg	1.100 mcg	Seetang, Speisesalz (als jodiert gekennzeichnet), Milchprodukte, Eier, Rinderleber, Huhn	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen im Unterleib • Husten • Delirium • Durchfall (manchmal blutig) • Fieber • Appetitlosigkeit • Fieber • Metallischer Geschmack im Mund
Fluorid	Mikromineralien (Spurenelemente)	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Zähne und Knochen • Verhindert Karies • Verhinderung des Wachstums von schädlichen Bakterien im Mund 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwächung von Zähnen und Knochen 	3 mg	4 mg	10 mg	Trinkwasser, Fisch, viele Tees, Zahnpasta, Zahngels	<ul style="list-style-type: none"> • Fleckige, angefressene Zähne • Beeinträchtigte Knochengesundheit • Nieren-, Nerven- und Muskelfunktionsstörungen
Kobalt	Mikromineralien (Spurenelemente)	<ul style="list-style-type: none"> • Herstellung roter Blutkörperchen • Erhält das Nervensystem • Stimuliert die antioxidative Aktivität • Stimuliert entzündungshemmende Systeme 	<ul style="list-style-type: none"> • Anämie • Ermüdung • Taubheit • Kribbeln in Händen und Füßen • Schlechter Appetit 	5-8 mcg	5-8 mcg	Nicht bekannt	Fisch, Nüsse, grünes Blattgemüse, z. B. Spinat, Grünkohl, Getreide, Hafer, Feigen, Rüben	<ul style="list-style-type: none"> • Kardiomyopathie • Taubheit • Probleme mit den Nerven • Tinnitus (Pfeifen im Ohr) • Schilddrüsenprobleme • Probleme mit dem Sehvermögen

Name	Typ	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Mangan	Mikromineralien (Spurenelement)	<ul style="list-style-type: none"> • Normale Gehirn- und Nervenfunktion • Gesunde Knochenbildung • Antioxidationsmittel • Gleichgewicht der Hormone (reduziert PMS) • Erleichterung der Blutgerinnung/Wundheilung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechtes Knochenwachstum • Langsames/beeinträchtigt Wachstum • Geringe Fruchtbarkeit • Gestörte Glukosetoleranz • Ungeklärte Gewichtszunahme • Depigmentierung der Haare 	1,8 mg	2,3 mg	11 mg	Vollkorngetreide, Venusmuscheln, Austern, Muscheln, Nüsse, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Reis, schwarzer Pfeffer, Kaffee, grünes Blattgemüse.	<ul style="list-style-type: none"> • Zittern • Schwierigkeiten beim Gehen • Gesichtskrämpfe • Reizbarkeit • Halluzinationen
Selen	Mikromineralien (Spurenelemente)	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Immunfunktion • Gesunde Haut, Haare und Nägel • Unterstützung einer gesunden Schilddrüsenfunktion • Antioxidationsmittel • Verringert den geistigen Verfall 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelschwäche • Unfruchtbarkeit • Ermüdung • Geistiger Nebel • Haarausfall • Geschwächtes Immunsystem (man wird häufiger krank als sonst) 	55 mcg	55 mcg	400 mcg	Austern, Paranüsse, Fisch, Eier, Huhn, Pilze, Sonnenblumenkerne	<ul style="list-style-type: none"> • Übelkeit • Erbrechen • Verfärbung der Nägel • Haarausfall • Ermüdung • Reizbarkeit • Schlechter Atemgeruch