



Mineralstoff	Wichtig für	Mangel-symptome	Vorkommen pro 100g	Bedarf
<b>Calcium</b>	Aufbau und Erhalt von Muskeln und Zähnen Blutgerinnung Osteoporose	Kribbeln / Ameisenlaufen Muskelkrämpfe Herz-Kreislauf-Erkrankungen Brüchige Nägel Magenprobleme	Käse 800mg Grünkohl 196mg Kichererbsen 124mg Milch 120mg Brokkoli 108mg Oliven 96mg Eier 58mg	1000 – 20000 mg
<b>Chlorid</b>	Osmotischer Druck Magensaft Blutdruck	Niedriger Blutdruck Herzrhythmusstörungen	Salami 2300mg Käse 1000mg Brot 700mg Reis 691mg	2 – 3 g
<b>Kalium</b>	Signalweiterleitung pH-Wert Proteinsynthese Blutdruck	Herzrhythmusstörungen Muskelschwäche Müdigkeit Schlaganfall	Bohnen 1320mg Paranüsse 644mg Spinat 633mg Kartoffeln 411mg Heilbutt 446mg Bananen 382mg Hähnchen 359mg Haferflocken 348mg	4 g
<b>Magnesium</b>	Energiestoffwechsel Muskeln Reizübertragung Herztätigkeit Knochen und Zähne	Muskelzuckungen Innere Unruhe Schwindel Reizbarkeit Müdigkeit Herzklopfen	Kakaopulver 410mg Kürbiskerne 402mg Leinsamen 350mg Kichererbsen 140mg Haferflocken 139mg Erbsen 96mg	400 – 600 mg
<b>Natrium</b>	Weiterleitung von Nervenimpulsen Herz Muskeln	Übelkeit & Erbrechen Kopfschmerzen Muskelschmerzen Verwirrtheit	Kasseler 2500mg Käse 1600 mg Salami 1200mg Laugengebäck 1200mg Würstchen 1200mg	Maximal 3000 mg
<b>Phosphor</b>	Energiebereitstellung pH-Wert Knochen & Zähne	(äußerst selten) Verwirrtheit Muskelschwäche Magenprobleme	Emmentaler 748mg Mozzarella 428mg Kichererbsen 407mg Lachs 266mg	1000 mg
<b>Schwefel</b>	DNS Zellschutz Eiweißsynthetisierung	Müdigkeit Leistungsabfall Konzentrationsmangel Muskelschmerzen Schlafstörungen Unreine Haut	Erdnüsse 395mg Miesmuscheln 369mg Thunfisch 252mg Leber 230mg Eier 180mg	1000 mg