



Mineralstoff	Wichtig für	Mangel-symptome	Vorkommen pro 100g	Bedarf
Calcium	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
Chlorid	Osmotischer Druck Magensaft Blutdruck	Niedriger Blutdruck Herzrhythmusstörungen	Salami 2300mg Käse 1000mg Brot 700mg Reis 691mg	2 – 3 g
Kalium	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
Magnesium	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
Natrium	Weiterleitung von Nervenimpulsen Herz Muskeln	Übelkeit & Erbrechen Kopfschmerzen Muskelschmerzen Verwirrtheit	Kasseler 2500mg Käse 1600 mg Salami 1200mg Laugengebäck 1200mg Würstchen 1200mg	Maximal 3000 mg
Phosphor	Energiebereitstellung pH-Wert Knochen & Zähne	(äußerst selten) Verwirrtheit Muskelschwäche Magenprobleme	Emmentaler 748mg Mozzarella 428mg Kichererbsen 407mg Lachs 266mg	1000 mg
Schwefel	DNS Zellschutz Eiweißsynthetisierung	Müdigkeit Leistungsabfall Konzentrationsmangel Muskelschmerzen Schlafstörungen Unreine Haut	Erdnüsse 395mg Miesmuscheln 369mg Thunfisch 252mg Leber 230mg Eier 180mg	1000 mg