



## Spurenelemente - Bedarf und Funktion

Name chemisches Zeichen	Tagesbedarf	Therapeutische Anwendung	Funktion	Mangelercheinung
Chrom Cr	Jugendliche: 30 - 100 Mikrogr. Erwachsene: 30 - 100 Mikrogr.  erhöhter Bedarf bei raffinierten Erzeugnissen, Diabetikern, im Alter	200 - 300 Mikrogr.	Aktiviert Enzyme und Hormone (Insulin), beeinflusst den Cholesterinspiegel	Altersdiabetes, erhöhte Cholesterinwerte, verminderte Leistungsfähigkeit
Eisen Fe	Frauen: 10 - 15 mg Männer: 10 mg Stillende: 20 mg Schwangere: 30 mg erhöhter Bedarf bei strengen Vegetariern, Blutverlust	10 - 50 mg	Hämoglobin-Bildung und Sauerstofftransport, Energieverwertung, Gehirnleistung	Blutarmut (Anämie), vorzeitige Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Nervosität, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, blasse Haut, Konzentrationsmangel
Fluor F	Frauen: 3,1 mg Männer: 3,8 mg	1,5 - 4 mg	Zahnfestigkeit, Kariesschutz, Enzymhemmung	Karies, Demineralisierung von Knochen, erhöhtes Bruchrisiko
Jod J	Jugendliche: 150 - 200 Mikrogr. Erwachsene 150 - 200 Mikrogr. Schwangere/Stillende: 200 - 260 Mg  erhöhter Bedarf bei fischerarmer Kost	100 - 1000 Mikrogr.	Bestandteil der Schilddrüsenhormone, Stoffwechselregulation, geschlechtliche Reproduktion	Kropf, Antriebsschwäche, Müdigkeit, verlangsamter Stoffwechsel, häufiges Frieren, bei Säuglingen: zurückgebliebenes Wachstum, Schwachsinn
Kupfer Cu	mg  erhöhter Bedarf bei Diäten, Blutverlust	1,5 - 3 mg	Bildung roter Blutkörperchen und Pigmente, Sauerstofftransport, verbessert Immunabwehr, fördert Wundheilung, Bildung der Nervenfasern	Blutarmut, fahle Haut, frühzeitiges Ergrauen der Haare, Störungen der Pigmentierung, Infektanfälligkeit, Verkalkung, Fertilitätsstörungen
Mangan Mn	Jugendliche/Erwachsene: 2 - 5 mg	2 - 50 mg	aktiviert Enzyme und Coenzyme, trägt zum Erhalt der Knochen, Zähne und des Bindegewebes bei, aktiviert die Leber, schützt vor Umweltvergiftungen	Wachstumsstörungen, Skelettveränderungen, Unfruchtbarkeit, erhöhte Infektanfälligkeit und Nervenerkrankungen
Molybdän Mo	Jugendliche/Erwachsene:  50 -100 Mikrogramm	100 - 1000 Mikrogr.	vermindert die Harnsäurekonzentration (Gicht), aktiviert zahlreiche Enzyme, aktiviert das Immunsystem, Allergie vorbeugend	Gicht, Blutarmut, häufige Infekte, Allergieneigung

Selen Se	Jugendliche/Erwachsene 30 - 70 Mikrogramm	200 - 1000 Mikrogr.	aktiviert zahlreiche Enzyme, schützt vor freien Radikalen, Schwermetalle und Umweltgifte, verbessert die Immunabwehr, erhöht die Fruchtbarkeit	Erkrankungen des Herzmuskels, Herzinfarkt, Rheuma, Muskelschwäche, Schwächung des Immunsystems, vorzeitige Alterung, Zellschädigungen
Silicium Si	erhöhter Bedarf bei geringem Gemüseverzehr	10 - 40 mg	Eiweißstruktur, Festigkeit und Elastizität der Gewebe, Knochenbau, Wachstum von Haar und Nägeln, Immunstärkung, Wundheilung	Wachstumsstörungen, Osteoporose, vorzeitiger Haarausfall, brüchige Fingernägel, runzelige Haut, Infektanfälligkeit
Zink Zn	Frauen: 7 mg Männer: 10 mg Schwangere/Stillende: 10 - 11 mg  erhöhter Bedarf bei getreidereicher Kost, Rauchern	20 - 100 mg	aktiviert mehr als 160 Enzyme und Hormone, Schutz vor freien Radikalen, Immunstärkung, Fruchtbarkeit, Schwermetall-Bindung, Haarwuchs, Wundheilung	gestörte Wundheilung, Hauterkrankungen, Haarausfall, Augenerkrankungen, Wachstumsverzögerung, gestörtes Geruchs- und Geschmacksempfinden, verringerte Fruchtbarkeit, Infektanfälligkeit

[http://www.webmed.ch/Orthosubstanzen/Orthodosierung\\_3\\_Spu.htm](http://www.webmed.ch/Orthosubstanzen/Orthodosierung_3_Spu.htm)