

Mineralstoffe im Körper

Der Stoffwechsel braucht zum reibungslosen Funktionieren über 45 Vitalstoffe. Da der Körper nur einige wenige und diese nicht ausreichend herstellen kann, müssen diese Substanzen in Form von Mikronährstoffen über die Nahrung oder als **Nahrungsergänzung** zugeführt werden.

Erst die Mineralien machen das Leben möglich, sie sorgen für das seelische und körperliche Gleichgewicht.



Mineralstoffe sind:

- Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Chlor, Phosphor, Schwefel, Silizium
- Fluor, Eisen, Jod, Selen, Kupfer, Molybdän, Strontium, Vanadium, Germanium
- Chrom, Bor, Kobalt, Lithium, Zinn, Zink, Nickel, Aluminium, Mangan