

# Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

## Täglicher Mineralstoff- und Spurenelementbedarf,

enthalten in:

chem.Verbindung	Element	Nahrungsmenge pro Tag
CaCO <sup>3</sup> : *Sgl-Erw.	Ca:*300-1200mg/d	500ml Milch,200g:Käse, Yogurt, Quark, Ei, Fisch,
CoSO <sub>4</sub> : 0,2 mg/d	Co: 0,06 mg/d in Vit B12	Fleischfaser,Hefe
Chrom	Cr:-0,03mg/d	
CuSo <sub>4</sub>	Cu:0,05-2mg/d	in 100g Leber
FeSO <sub>4</sub> : 34 mg/d	Fe 8-15 mg/d	in 100g Fleisch(Mens:-1 mg),Hafer (=0,25mg NaF
Fluorid	F:0,25 mg/d	in 100g Getreide,Walnuß,schwarzer Tee,Fisch (1
Jodid	J:140-200µg/d	in 100g Seefisch,Jodsalz,Erdnuß(Pubertät,Schwa
KCl :195 mg/d	dh: K:1600-2000mg - 300mg/d	in 100g Aprikose/Banane
Ca/MgH	P	O <sub>4</sub> : 90mg/d P: 800-1250 mg/d

MgO: 25 mg/d	Mg:170-400mg/d	in Kakao,Nuß,Mandeln,Vollkornbrot,Fisch,Hefe,Ge
MnO: 0,5 mg/d	Mn:1-3 mg/d	in 200g Erbsen,gr.Bohnen,Roggen
Molybdän	Mo:0,4 mg/d	
NaCl	Na: 460-550mg -15 mg	NaCl 100g Milch(Cl: 3-9mg/d)
Na-Selenit	Se: 0,3-0,05 ppm, 50 µg/d	in 200g Weizen/Hafer/Fleisch/Gries/Steinpilz/Hefe
Schwefel	S:	genug in Ei-, Fleisch-, Getreide-eiweiß
ZnO: 1 mg/d	Zn:2-10 mg/d	in 50g Meeresfrüchten

Vitaminbedarf/Tag

0-5 Mon.	6-12 Mon.	1-3 Jahre
----------	-----------	-----------

Jahre	in je 1 Neo-vin, 9-Vit.Komplex, Bion 3, Multibionta		
Retinol-Vit.A	0,5mg	0,6mg	0,7mg

Thiamin-Vit-B1	0,4mg	0,6mg	0,8mg
----------------	-------	-------	-------

RiboflavinVit-B2	0,4mg	0,6mg	0,8mg
------------------	-------	-------	-------

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

NicotinamidV-B3	5mg	7mg	9mg
-----------------	-----	-----	-----

PantothenatVit-B5	2mg	3mg	4mg
-------------------	-----	-----	-----

Pyridoxin Vit-B6	0,4mg	0,6mg	0,8mg
------------------	-------	-------	-------

CobalaminVit-B12	1 µg	1,4µg	1,6µg
------------------	------	-------	-------

Ascorbat Vit-C	50 mg	60mg	70mg
----------------	-------	------	------

Calciferol Vit-D3	12,5µg	10µg	5 µg
-------------------	--------	------	------

Tocopherol-Vit-E	4 mg	5 mg	8 mg
------------------	------	------	------

Folsäure-Vit-F	70µg	80µg	200µg
----------------	------	------	-------

400µg
-------

Soja, Leber, grünes Gemüse (Schwangere > 0,4mg)

Biotin-Vit-H	0,15mg	0,15mg	0,15mg
--------------	--------	--------	--------

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Phyllochinon Vit-K1 0,4mg-50µg Vit-K2=Menachinon in Darmbakterien. Eigelb, Leber, Käse, Broccoli, Kohlrabi

Aminosäure-gehalt (mg) in 100g

Rindfleisch Weizen täglicher Bedarf Schwein Gouda 3,5% Jogurt 3,5%Milch

Alanin 1620 510 essentieller AS

Arginin 1460 620 1230

Aspartat 2280 700 1970

Cholin 70 mg/d  
Cystin 280 290 \*

Glutamat 3990 4080 3160

Glycin 1500 720 1150

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Histidin	810	280	800
----------	-----	-----	-----

Isoleucin	1220	540	700
-----------	------	-----	-----

Leucin	1980	920	980
--------	------	-----	-----

Lysin	2050	380	840
-------	------	-----	-----

Methionin	610	220	+Cystein 910
-----------	-----	-----	--------------

Phenylalanin	1000	640	+Tyrosin 980
--------------	------	-----	--------------

Prolin	1170	1560	980
--------	------	------	-----

Serin	1020	710	910
-------	------	-----	-----

Taurin	47 mg/d
--------	---------

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Threonin	1100	430	490
----------	------	-----	-----

Tryptophan	270	150	280
------------	-----	-----	-----

Tyrosin	810	410	*
---------	-----	-----	---

Valin	1320	620	700
-------	------	-----	-----

**Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen** medpharm GmbH Scientific Publishers, Stuttgart 1994

**Tages-Richtwerte für: Energie:** Kinder -10 Jahre: 8 MJ, Erwachsene: 13 MJ (M), 11 MJ(W)  
**Protein:** 0,9 g/kg ; Fett 30% der Energiezufuhr; Kohlehydrat >50% .

**Vit E**=> Biologisch aktive Form: RRR-@-Tocopherol schützt ungesättigte Lipoproteine (VLDL) der Membranen vor Oxidation. Vit.C, Glutathion verhindern Vit-E.-Oxidation. physiologischer Tagesbedarf 10-15 mg; Spiegel:>5µg/ml Therapie: 200-800 mg/d. : Vit.E hemmt Prostaglandin-Synthese, fängt Pyroxyl-radikale, senkt Proteinkinase-C und Phospholipase A2-Aktivität, wirkt anti-inflammatorisch, immunogen! schützt cardiovasculär LDL-Oxidation, verhindert intraventrikuläre Sgl.Blutung, neuroaxiale Demyelinisierung, am Auge retrolentale Fibroplasie/Katarrakt. Bessert BPD. Kontraindikation: Cumarin-Therapie bei Herzklappenpatienten... Mangel: bei chron.Darmerkrankungen (Coeliakie, Colitis u., M.Crohn, Mucoviszidose, A-β-Lipoproteinämie, OP..) Klinik: Areflexie, Myelon-degeneration, haemolytische Anämie,

**Mineralwasser stammen aus Tiefen von ca. 285m, enthalten**

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

- a) Mineralien,  
b) essentielle Spurenelemente.

Ca: 141 mg/l	Chrom =>	Zucker-Fett-stoffwechsel
Mg: 43,1 mg/l	Eisen =>	Blutfarbstoff
Na: 8,5	Fluorid =>	Knochen-Zahn-stabilität
K: 3,0	Jodid =>	Schilddrüsenhormon
SO4: 262	Kobalt =>	Vitamin B12-Blutbildung
HCO3 : 351	Kupfer =>	Blutbildung
CL- : 15,5	Lithium =>	Kreislauf, Hirnfunktion
Nitrat : 0	Mangan =>	gesamter Stoffwechsel
Kieselsäure H2SiO3: 16,7	Molybdän =>	Eiweißstoffwechsel
Nickel =>	Zuckerstoffw., Gerinnung	
(Carolinen Quelle)	Selen =>	Immunsystem, Alterung
Silicium =>	Knochen, Bindegewebe	
Vanadium =>	Cholesterinstoffwechsel	
Zink =>	Immunsystem, Wachstum	

### Aktuelle Info`s zu Mineralwasser: <http://www.mineralwasser.com> Mangel an

- **Kalium** verursacht Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen, Verwirrtheit, Pulsrasen, Übelkeit Verstopfung, Harndrang, Oedeme, Übersäuerung des Blutes, Magen-säuremangel
- **Calcium** führt zu Muskelzucken und. verspannung - Tetanie -, starre Mimik, Gähn-, Waden-, Finger-, Zehen-krämpfe, Parästhesien, Schwitzen, Speichel-, Tränenfluß, Haarausfall, Nagelbrechen, Osteoporose
- **Magnesium** zeigt Störungen wie Calcium(!), Angina pectoris, rauhe Haut, Rhagaden, Eiweißsynthese gestört.
- **Phosphor** verhindert Calciumeinbau, erhöhte Ca-ausscheidung führt zur Ca-oxalat/-phosphat-Nierensteinbildung
- **Fe Eisen** verursacht Anämie, Infektanfälligkeit, Amenorrhoe, Kopfschmerz, Schwindel, Haarausfall, Nägelbrechen
- **Zink** verursacht Amylasemangel, macht Verdauungsbeschwerden, verzögert Wundheilung, stört Vit.A-einbau, Haarausfall, Nagelfehlwachstum, Zahnschäden, Wachstumsstörung, Insulinsynthese sinkt, Nervosität
- **Mangan** stört Vit.A und B, hemmt Glutaminsynthese im Gehirn, Karies, Schilddrüsenstörung, Myalgie
- **Kobalt** verringert Vit.B12, Erythrozyten-lebensdauer, es folgt perniciöse Anämie, Parästhesien, funic.Myelose..

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

- **Kupfer** stört Eisenaufnahme und Süßgeschmack, macht Pigmentstörung, Osteoporose, Rheuma, Dyspnoe, Ataxie
- **Selen**vergiftung bei MAK-wert: 0,1mg/m<sup>3</sup> ; Photoempfindlich essentielles Spurenelement für Enzym, Retina...

A-Z Komplex ratiopharm		Polytamin		Nobilin-Q10 30mg		Eunov	
50 Kps. 17,85DM 9,13E	50 Kps	240Kps. 160,-DM	100 Kps. 52,38DM=26,7				
Vit A 850µg	2500 E	9mg (81,81E)	800 µg= IE/Tag ok				
B1 1,4 mg	Thiamin 2	2,4	3,5mg				
B2 1,6 mg	Riboflavin	3,2	4,0mg				
B3 18 mg	Niacin=nicotinamid	34	45 mg				
B5 6 mg	panthenol	16	12 mg				
B6 2 mg	0,5	3,4	5,0mg				
B12 1µg	9µg	2,5µg					
C 60mg	150mg						
D3 + (5µg+F=0,3mg=D-F)	50µg (50µg=500*)						
E 10 mg	36 mg						
Folsäure 200µg	0,2mg	400µg	500µg				
H biotin 150µg	200µg	375µg					
K1 30µg	20µg						
Se 25µg	(Neukönigsförder Mineral)	25µg	10µg Selen hefe				
Q10	(200Tbl.=23,95DM=12,25E)	30mg					
Ca 200	(100mgCaHPO4+65CaCO3)	100mg	28 mg				
<b>P</b>	hosphor	21,6mg					
<b>Mg</b>	-(CO3)	(80mgMgHPO4+25mg MgCO3)	100mg				
<b>K</b>	alium	(195mg KCl)					
Zn	(1mg ZnO2)	5mg	5 mg				
Fe 5	(33,3mg FeIIISO4)	4mg	2,1 mg				
Cu 1	(75µgCuIIISO4)	1mg	0,9 mg				

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Mn	(0,5mg MnO <sub>2</sub> )	1mg	0,9 mg
<b>C</b>	hlorid	9 mg	
J 100	100 µg	100µg	
Mo 80	25 µg	20µg	
Cr 60	25 µg	25µg	
Co	(0,1mg Kobald II SO <sub>4</sub> )		
<b>Si</b>	licium	750 µg	

=Multivitamin+Mineral HEXAL **Coenzym Q 10**: 30 mg in je 1 Nobilin Q 10 \* Kps.

Vit.B 17 ?= Amygdalin (Cardamon??)

**Lycopin**, Lutein, β-Carotin, Flavonoide in Tomate

**Lactasemangel** nimmt im Alter zu, verursacht Gärung, Blähungen, Bauchschmerz, Durchfälle,

Laktase Tbl. Fa. APH-Allergie, Alter Markt 1 , 46421 Emmerich ... bei Lactasemangel

**Trinkwassergrenzwerte: Lebensmittel-grenzwerte und Schadstoffe**



## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Aluminium: - 0,2mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Antimon:-0,01 mg/l ,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Arsen 0,01 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Barium: -1 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Borat : -30 mg/l ,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Blei : -0,04 mg/l (10 Zigaretten = 14 l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Milch = 0,126 mg Pb)

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Cadmium: -0,005mg/l (1kg)



## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Chlor : -0,01 mg/l ,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Chrom : -0,05 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Cyanid: -0,05 mg/l

Spinat=0,232mg, 1kg

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Sellerie=0,675mg Cd )

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Fluorid:-1,5 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Kupfer: -0,1 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Mangan: -200 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Natrium: -20 mg/l Nickel: -0.05 mg/l



## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Nitrat: - 50 mg/l (Spinat,Rabarber) ,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Nitrit: - 0,1mg/l, organische

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Chlorverbindungen: -0,01 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Pestizide:-0,0005mg/l-keine!

PAK=polizyklische Aromaten

Phosphat: - (Phosphatdünger enthält Cd), polycyclische aromatiso

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Kohlenwasserstoffe PAK 1-6: -0,0002 mg/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Quecksilber: -0,001 mg/l (1kg)

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Fisch=0,95 mg, ab 0,035mg/l Blut: Methyl-Hg )



Radium226\*:-48mBq/l

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Selen : -0,01 mg/l,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Strontium\*:-1mBq/l,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Sulfat-SO<sub>4</sub> : -250 mg/l,

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

Tetrachlormethan: 0,003 mg/l THM : 0,01 mg/l,



## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

pH: 7,76 (6,5-9,5) O2:>17,1% ; CL2 -0,3 Härte < 67,5 ges. 21,2 dH; Fe:< 0,2; NH4 < 0,02

## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---

mg/l Herbizide, Fungizide, Insektizide, Dioxin, Anti-Korrosionsmittel



Chlor-Desinfektionsmittel-produktion: 35000 t/Jahr in Deutschland. Atmosphären-HWZ 15

Mon. **Radium** 226 u. Radon in Mineralwässern werden in Knochen besonders einlagert. Beim

Zerfall von Thorium und Uran wird Radium herausgelöst. In Ellweiler im Saarland wurde

vermehrt ALL beobachtet. Die Mineralwasserverordnung in Deutschland muß der WHO

angepaßt werden. Österreich=WHO: < 0,1 Becerel/Liter. Das Öko-Institut der Bremer Uni

untersuchte verschiedene Mineralwässer: Bad Kissinger und Gerolsteiner sind strahlenarm.

Note: Gut. Heppinger ist hochradioaktiv. (Test: Fa.Fresenius) Hygien-Bakteriolog.Institut

33515 Bielefeld, Postfach 101533 fax: 0521/295083





## Mineralien

Dienstag, den 14. September 2010 um 11:26 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:34 Uhr

---