Mineralstoffn - des Kreizbferl mit da Biaverfügbakei

Vo Dr. F. Batmanghelidj wissma: Mineralstoffn wia Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink regulian den Flüssigkeitsspigl vo de Zelln und sorgn zamma mit Natrium dafür, dass der Blutdruck normal bleibt. (Da ...

Vo Dr. F. Batmanghelidj wissma: Mineralstoffn wia Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink regulian den Flüssigkeitsspigl vo de Zelln und sorgn zamma mit Natrium dafür, dass der Blutdruck normal bleibt. (Der Blutdruck steigt ned durchs Salzzufüan) Aa für den "ausserhalb vo da Schubladnmedizin" denkndm, erfolgreichen Arzt, Dr. Dietrich Klinghardt (74), "fängt jeda vernünftige Therapie bei Mineralstoffn o".

Dr. Stockwell betont de Wichtigkeit va ausreichnder Mineralstoffversorgung für de Funktionsfähigkeit vum Immunsystem und de allgemeine Gsundheit. Er nennt a beeindrucksvollns Rechenbeischpigl, wia leicht wer in a Unterversorgung kumma kann, trotz regelmäßiger Einnahm va a Nahrungsergänzungsmittel:

"Du kannst in jedem Lebensmitlgschäft Calcium kaufn - auf'm Etikett vo da Flaschn steht: Calcium - Magnesium. Beim Lesn vo de Inhaltsstoffn erfährst du - Calcium 1.000 mg, enthalten in Calciumcarbonat. Calcium is da folglich mit a Carbonat Molekül verbundn. Der Calciumanteil in dem Präparat liegt gwichtsmäßig tatsächlich bloß bei 48%. Dai 1.000 mg Calcium-Tablettl enthält in Wirklichkeit also bloß 480 mg Calcium. Der Carbon-Anteil liegt gwichtsmäßig bei 52%. De 480 mg Calcium bekommst du in metallischer Form, zu 100% vo Flanzn absorbierbar für an Erwachsnan jedoch bloß zu 3-5%."

Dai Körper nemmt üba jeda 1.000 mg Calcium-Tablettl also bloß 24 mg auf. Sollat er wirklich 1.000 mg absorbian, miasst ma dafür mea wia 40 Tablettln einnehma.

Des Problem: Noch geltndm Lebensmitlrecht miassn bloß de Inhaltsstoffn bei Nahrungsergänzungsmittel aungeben wean, ned deren Absorbierbarkeit.

Ähnlich verhält sichs mit der Listn vo de Mineralien auf Mineralwasserflaschln. Miasstn de Mineralwassahersteller de Biaverfügbakei vo de Mineralien auf'm Etikett vo dera Flaschn augeben, wiad sichs so mancher "Werbspruch" zum Desaster wendn, wenn es zum Beispiel hiaßat: "Schon 15 Liter vo dem Mineralwassa pro Tag deckn Deinen Bedarf vo 400 mg Magnesium." Oda: "Gib deim Kind pro Tag 20 Liter "Gero-Stoinchns-Bests", um den nötigten

Tagesbedarf vo 1.000 mg Calcium zua deckn." (Biaverfügbakeitswerte laut ana Studie vo Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.