Mineralstoffe - das Kreuz mit der Bioverfügbarkeit

Von Dr. F. Batmanghelidj wissen wir: Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink regulieren den Flüssigkeitsspiegel der Zellen und sorgen zusammen mit Natrium dafür, dass der Blutdruck normal bleibt. (Der ...

Von Dr. F. Batmanghelidj wissen wir: Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink regulieren den Flüssigkeitsspiegel der Zellen und sorgen zusammen mit Natrium dafür, dass der Blutdruck normal bleibt. (Der Blutdruck steigt nicht durch Salzzufuhr) Auch für den "außerhalb der Schubladenmedizin" denkenden, erfolgreichen Arzt, Dr. Dietrich Klinghardt (74), "fängt jede vernünftige Therapie bei Mineralstoffen an".

Dr. Stockwell betont die Wichtigkeit einer ausreichenden Mineralstoffversorgung für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems und die allgemeine Gesundheit. Er nennt ein eindrucksvolles Rechenbeispiel, wie leicht jemand in eine Unterversorgung geraten kann, trotz regelmäßiger Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels:

"Sie können in jedem Lebensmittelgeschäft Calcium kaufen - auf dem Etikett der Flasche steht: Calcium - Magnesium. Beim Lesen der Inhaltsstoffe erfahren Sie - Calcium 1.000 mg, enthalten in Calciumcarbonat. Calcium ist hier folglich mit einem Carbonat Molekül verbunden. Der Calciumanteil in diesem Präparat liegt gewichtsmäßig tatsächlich nur bei 48%. Ihre 1.000 mg Calcium-Tablette enthält in Wirklichkeit also nur 480 mg Calcium. Der Carbon-Anteil liegt gewichtsmäßig bei 52%. Die 480 mg Calcium erhalten Sie in metallischer Form, zu 100% von Pflanzen absorbierbar für einen Erwachsenen jedoch nur zu 3-5%."

Dein Körper nimmt über jede 1.000 mg Calcium-Tablette also nur 24 mg auf. Sollte er wirklich 1.000 mg absorbieren, müsste man dafür mehr als 40 Tabletten einnehmen.

Das Problem: Nach geltendem Lebensmittelrecht müssen nur die Inhaltsstoffe bei Nahrungsergänzungsmittel angegeben werden, nicht deren Absorbierbarkeit.

Ähnlich verhält es sich mit der Liste der Mineralien auf Mineralwasserflaschen. Müssten die Mineralwasserhersteller die Bioverfügbarkeit der Mineralien auf dem Etikett ihrer Flaschen angeben, würde sich so mancher "Werbespruch" zum Desaster wenden, wenn es z.B. hieße: "Schon 15 Liter dieses Mineralwassers pro Tag decken Ihren Bedarf von 400 mg Magnesium." Oder: "Geben Sie ihrem Kind pro Tag 20 Liter "Gero-Steinchens-Bestes", um den nötigen

Tagesbedarf von 1.000 mg Calcium zu decken." (Bioverfügbarkeitswerte laut einer Studie von Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.