

Kalzium



Vorkommen

Käse, Ölsardinen, Sojabohnen, Grünkohl, Joghurt natur, Vollmilch, Fenchel, Brokkoli, Lauch, Orangen, Weizenvollkornbrot

Wirksamkeit

Stabilität von Knochen und Zähne, Nerven und Muskelzellen, Blutgerinnung, Behandlung von Allergien

Mangel

Osteoporose, Rachitis, Muskelschwäche, erhöhte Blutungsneigung, Muskelkrämpfe, erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems, schlechte Zahnqualität, Karies, Parodontose

Überdosierung

behindert Aufnahme von Eisen

erhöhter Bedarf

Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Ausdauersportler

Eigenschaften

Mengenelement

tägl. Bedarf

1000-1200 mg

Bemerkungen

nicht anwenden bei Leber- und Nierenerkrankungen