

# Kupfer



Vorkommen

Bohnen, Pilze, Vollkornprodukte, Kartoffel, Obst, Erbsen, Leber, Hasel-/Walnüsse, Huhn, Gans, Lamm, Meerfische

Wirksamkeit

Stoffwechsel, Eisentransport, Immunsystem, Haare, Fertilität, Nerven, Blut

Mangel

Anämie, Schlafstörungen, erhöhte Cholesterinwerte, Hypertonie, Schwächegefühl, Appetitlosigkeit, Atembeschwerden, Pigmentstörungen

Überdosierung

Migräne, Nervosität, Depressionen, Leberstörungen, vorsicht giftig!

erhöhter Bedarf

Vegetarier

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

1,0 - 1,5 mg

Bemerkungen

zuviel Kupfer kann unerwünschte Wirkungen haben. Kupfer und Zink versuchen, sich gegenseitig aus der Zelle zu verdrängen