

# Phosphor



Vorkommen	Kartoffeln, Weizen, Brot, Fleisch, Milchprodukte
Wirksamkeit	Energiegewinnung- und verwertung, Erhalt von Knochen und Zähne
Mangel	Muskelschwäche, Knochenleidene
Überdosierung	zuviel stört den C-Stoffwechsel, Nierenschwäche
erhöhter Bedarf	Schwangere und Stillende
Eigenschaften	Mengenelement
tägl. Bedarf	800-1300 mg
Bemerkungen	für alle biologischen Organismen essentiell