

Mangan



Vorkommen

Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, schwarzer Tee, Haferflocken, Weizenkeime, Mandeln, weiße Bohnen

Wirksamkeit

Stoffwechselprozesse, Produktion Sexualhormone, Blut, Haut, Knochen, Immunsystem, Nervensystem

Mangel

Störungen im Skelettwachstum und der Fruchtbarkeit, Immunschwäche, Epilepsie, Blutgerinnungsstörungen, Verlust der Haarpigmentierung

Überdosierung

Muskelstarre, Sprachstörungen, Fieber

erhöhter Bedarf

nicht bekannt

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

2-5 mg

Bemerkungen

Mangan fehlt neben Chrom, Zink, Kalzium und Magnesium am häufigsten in unserer Nahrung