

Vitamine, Mineralien, Enzyme und durch deren Mangel mit verursacht Erkrankungen



Akne: Jodüberschuß; Zinkmangel (Zinkoxid + Vitamin A)

Alkoholsucht: Manganmangel; Zinkmangel; Vitamin B1-Mangel;

Allergien: Massiver Vitamin C-Mangel; Nicacin (Vitamin PP od. B3)-> Nicacin-Flush;

Anämie: Zinkmangel; Zinnintoxikation; Vitamin B1 (Thiamin) Mangel; B9/Folsäuremangel (speziell bei Schwangeren); Vitamin B12-Mangel (die Pille reduziert das Vitamin B12 erheblich!)

Angzustände: Vitamin B1-Mangel

Aphthen: Zinkmangel

Appetitlosigkeit: Eisenmangel od. Überschuß

Arteriosklerose: s. Blutfett; Selenmangel; Silizium; Zinkmangel; Magnesiummangel; Vitamin-E-Mangel

Arthritis, rheumatische: Kupferüberschuß (Trinkwasser, Pille); Vitamin B3 (Niacin,PP)-Mangel; Vitamin B6-Mangel

Autismus: erhöhter Kupferspiegel (Trinkwasser!!!!)

Blutfett/Cholesterin: Bierhefe (Chrom); Vanadium; Niacin (=B3/B5); Biotin-Mangel;

Erkrankungen durch Vitaminmangel

2024

Bluthochdruck: erhöhter Kupferspiegel(häufigster Auslöser: unser Trinkwasser!), selten: Manganüberschuß; Zinkmangel; Magnesiummangel

Bronchial- u. Lungenerkrankungen: Vitamin A (Schleimhautschutz)

Chemikalienüberempfindlichkeit: Selenmangel

Chloroform, Lachgasvergiftungen: massiver B12-Mangel

Colitis ulcerosa: Zinkmangel

Demenz: Zinkmangel, Verkalkung (durch anorganisches Kalk, z.B. über das Trinkwasser u. Calciumpräparate)

Depressionen: Eisenmangel od. Überschuß; Kupferüberschuß (Trinkwasser, Pille), Manganmangel; Vanadiumüberschuß bzw. Verwertungsstörungen à Chelatbildner + Vit. C; Kalziummangel; Magnesiummangel; Vitamin B1-Mangel; Vitamin B3 (Niacin/PP); Vitamin B12-Mangel; Biotin-Mangel;

Diabetes melitus (relativer Mangeldiabetes): Bierhefe (tägl. 9g), meist überhöhter Eisenspiegel!, Manganmangel; Zinkmangel; Vitamin B1-Mangel, Magnesium aktiviert die Insulinrezeptoren

Entzündungen: Vitamin-C-Mangel, Lyprinol-Mangel

Epilepsie: Manganmangel; Zinkmangel

Erkältungen: Vitamin C-Mangel (Antibiotikum der Natur, Dosierung nach Verträglichkeit, ca. alle 2 St. Einen Esslöffel LaVita), Vitamin A, Zink (ev. Molybdän)

Fehlgeburten, Missbildungen: Zinkmangel

Fertilitätsstörungen bei Männern: Zinkmangel

Gehen lernen, spätes: Manganmangel (Gleichgewichtsmangel!)

Gelenkschmerzen, chronisch: Manganmangel (wichtig für den Knorpelaufbau!); Vitamin E; Selen; Silizium; Zinkmangel (PCP)

Gicht: erhöhte Harnsäure sinkt durch LaVita + 4 x tägl. 500mg Vitamin C

Glaukom: Vitamin B1-Mangel

Haschimoto (Schilddrüse): Selen-Mangel

Herpes: Selenmangel

Herpes simplex: Zinkmangel, L-Lysinmangel, Rosmanolmangel oder zu viel L-Arginin im Körper

Herzerkrankungen: Silizium, erhöhter Kupferspiegel!, Selenmangel (à Mangel an Gluthationperoxidase, ein Enzym, das 4 Selenatome enthält); Magnesium; Kalzium, Vitamin E; Vitamin B15 (Angina pectoris);

Herzinfarkt: erhöhte Nickelwertel; Magnesium u. Kalziummangel; Vitamin E-Mangel (plö.Herztod durch Kaliummangel!)

Herzklopfen bei Anstrengung: zu viel od. zu wenig Eisen

Herzmuskelerkrankungen: Selenmangel

Herzrhythmusstörungen: Zinkmangel; L-Carnitin-Mangel

Hyperaktivität/Zappeligkeit : Magnesiummangel, Kupferüberschuss

Immunschwäche: Vitamin C; Zinkmangel; Selen;

Katarakt (grauer Star): Selenmangel; Zinkmangel

Keratosis follicularis: Vitamin E 1600 i.E. + Vitamin A 100.000 i.E.

Knochenverkalkung: Vitami D2 à heute ist die hochgradige Toxizität erwiesen!

Konzentrationsschwäche: Eisenmangel; Zinkmangel; Magnesiummangel; Vitamin B3 (PP/Niacin); Vitamin B12-Mangel

Kopfschmerzen (Migräne): Eisenmangel od. Überschuss; Vitamin B2-, B15-Mangel, Wassermangel!!!

Krebs: **erhöhter Eisenspiegel führte in 30% der Fälle zu Krebs** (10 jährige US-Studie); Selenmangel (Gluthadionperoxidase); Zinkmangel; immer Vitamin A-Mangel! (100.000 i.E./tägl. à erstes Symptom der Überdosierung sind Kopfschmerzen, geschwollene u. aufgeplatzte Lippen, häufig auch Vitamin-D-Mangel, meist massiver Vitamin B-Mangel

Kurzsichtigkeit: Vitamin E-Mangel

Lähmungen: Kaliummangel

Leberzirrhose: erhöhter Eisenspiegel!

Magen-Darmerkrankungen: Vitamin A (Schleimhautschutz)

WIE ENTSTEHT EIN VITAMINMANGEL BEI CED?

Gründe	Was steckt dahinter?
Verminderte Nahrungs- und Vitaminaufnahme	Appetitlosigkeit, Angst vor Bauchschmerzen nach dem Essen
Aktive Entzündung	Mechanismus unbekannt
Verlust von Vitaminen im Darm	Absonderung von eiweisreicher Flüssigkeit von der Darmschleimhaut, gestörte Blutzirkulation zwischen Darm und Leber
Schlechte Nährstoffaufnahme	Krankheitsbedingte Verringerung der Darmoberfläche, operative Entfernung eines Darmabschnittes, Komplikationen wie Darmverengungen und Fisteln
Verschiedenes	Schnelle Darmpassage, Medikamente, parenterale Ernährung ohne Vitaminzusätze

Erkrankungen durch Vitaminmangel

2024

Menstruationsstörungen: Vitamin E-Mangel

Morbus Crohn: Selenmangel; Zinkmangel; Vitamin B1-Mangel



Morbus Wilson (diabet.Gomerulisklerose): Kupferüberschuß (Trinkwasser!!!, Pille)

Müdigkeit/Schwäche: Eisenmangel od. Überschuss (Eisen senkt die Zinkaufnahme, Vit. C erhöht diese!); Zinkmangel; Kalziummangel; Vitamin E-Mangel (300mg/tägl)

Multiple Sklerose: Vitamin B1-Mangel; Vitamin B3-Mangel (Niacin,PP)

Mundwinkelentzündungen: Eisenmangel

Muskelschmerzen: Eisen (Mangel od. Überschuß) u. Vit. C

Nachtblindheit: Vitamin A-Mangel

Nägel, weiße Flecken auf den: Zink- u. Vitamin B6 –Mangel

Neuralgien: Vitamin B3 (Niacin, PP)

Erkrankungen durch Vitaminmangel

2024

Neurodermitis: Selenmangel

Ödeme: Kaliummangel; Vitamin B6-Mangel (Ablagerung anorganischer Mineralien -> Mangel an bindungsfähigem Wasser)

Osteoporose: Kalziummangel (Vorsicht: nur organische Kalzium ist hilfreich, anorganisches Kalzium verschlimmert!!!)

Otitis serosa (Flüssigkeitsansammlung im Innenohr): Vitamin A

Pankreaserkrankungen: erhöhter Eisenspiegel!

Parkinson: Eisenmangel od. Überschuss, Kupferüberschuss; Vitamin B12-Mangel

Parodontose: Kalziummangel, Vitamin C-Mangel

Prostatahypertrophie: Zinkmangel

Psoriasis: Kupferüberschuss (Trinkwasser, Pille), ev. Nickelmangel?; Selenmangel; Zinkmangel

Puls niedrig mit kalten Händen u. Füßen, depressive Stimmung, Energiemangel, Trägheit, langsames Denken, dicke Haut mit Haarausfall, dick-brüchige Nägel, trotz Diät keine **Gewichtsabnahme und Verstopfung** : Jodmangel

Rachitis: Vitamin B3, Vitamin D

Reizbarkeit: Eisenmangel od. Überschuss; Kalziummangel

Rheuma: Vitamin B6-Mangel; Vitamin B15; Lyprinolmangel; Vitamin E

Ruhelosigkeit: Kalziummangel; Magnesiummangel (=Beruhigungsmineral!)

Rückenschmerzen: Eisen u. Vit. C, massiver Wassermangel!!!

Schizophrenie/Halluzinationen/Paranoia: erhöhte Kupferwerte à Vitamin C, Zink u. Mangan senken erhöhte Kupferwerte; Manganmangel; Zinkmangel; Vitamin B3-Mangel (Niacinamid/Vit.PP); Vitamin B6-Mangel

Schlaflosigkeit: Zinkmangel; Kalziummangel (Unfähigkeit sich zu Entspannen!); Magnesiummangel (morgens LaVita, vor dem Schlafengehen organisches Magnesium mit Milch einnehmen) ; Vitamin PP (B3, Niacin); Biotin-Mangel

Schlaganfall: erhöhte Nickelwerte!

Schluckbeschwerden: Eisenmangel od. Überschuss

Schmerzen, besonders stechende: Kalziummangel

Schwangerschaftserbrechen: Vitamin B6-Mangel

Erkrankungen durch Vitaminmangel

2024

Schwangerschaftstoxämien: erhöhte Nickelwerte!

Schwindel: Eisenmangel od. Überschuß, meist massiver Wassermangel

Sinusitis: Vitamin A

Spannungskopfschmerz: Wassermangel, Mineralstoffmangel, (selten: Manganüberschuß)

Stottern: erhöhter Kupferspiegel (Leitungswasser!!!)

Stress/Schwangerschaft: Vitamin A

Thrombosen: Vitamin E-Mangel

Tinnitus: Zinkmangel

Träume, fehlende: Manganmangel (Überschuss führt zu extremen Träumen); Vitamin B6

Ulcus duodeni u. ventriculi, Ulcus cruris: Zinkmangel (oft durch Amalgam ausgelöst)

Unfruchtbarkeit: Zinkmangel (oft durch Amalgam ausgelöst)

Unterzuckerung: Kupferüberschuss (Leitungswasser!!!)

Uteruskarzinome: erhöhte Nickelwerte (Leitungswasser!!!)

Vaskulitis: Selenmangel

Verstopfung/Verdauungsbeschwerden: Eisenmangel od. Überschuss

Verwirrtheit: Eisenmangel od. Überschuss; Magnesiummangel, oft massiver Wassermangel

Vermindertes Wachstum: Silizium; Zinnintoxikation od. Mangel!

Viruserkrankungen: Vitamin C (in unseren Breitengraden nehmen wir gerade soviel Vitamin C mit der täglichen Nahrung auf, das ein akuter Skorbut vermieden wird! – bis zu 5x tägl. einen Esslöffel LaVita einnehmen)

Wachstumsschmerzen: Manganmangel, Zinkmangel

Wahnvorstellungen: Magnesiummangel

Wechseljahresbeschwerden: Vitamin E-Mangel

Wundheilungsstörungen: Zinkmangel

Zahnfleischerkrankungen: Massiver Vitamin C-Mangel, Zinkmangel

Bemerkungen:

Östrogene (Pille) erhöhen massiv die Kupferwerte im Blut und senkt den Zink-, Magnesium- u. Vitamin B6-Spiegel, ebenso das Rauchen! Zink u. Mangan (im Verhältnis 20 : 1) in Verbindung mit Vitamin C vermindern die Kupferaufnahme und erhöhen mit der Zeit die Kupferausscheidung! Molybdän vermehrt die Ausscheidung durch die Galle. Selen u. Vitamin E schützen vor Kupferschäden der Organe. In akuten Fällen Chelatbildner! Zinkgaben führen zur Ausscheidung von Kupfer u. Mangan.

Harnsäurewerte unter 4mg im Blut sind verdächtig auf Molybdänmangel, weil die Xanthinoxidase, die beim Abbau der Zellsubstanzen den letzten Schritt bewirkt, nämlich Xanthin in Harnsäure zu oxidieren, ein molybdänbedürftiges Enzym ist!

Da die Zinkaufnahme durch Kalzium, Kupfer, Mangan, Eisen, Folsäure, Phytate (Gemüse u. Getreidefasern), Eier, Milch etc. vermindert wird, immer getrennt, am besten vor dem Schlafengehen einnehmen!

Wenn dem Organismus Kalzium zugeführt wird, muss unbedingt auch Magnesium gegeben werden!

Schon durch geringe Mengen Alkohol scheidet der Organismus extrem viel Magnesium aus. Ein hochwertiges Magnesium kann diesen Mangel min. 2x tägl. beheben. Durch die Anreicherung unserer industriell verarbeiteten Speisen mit Phosphor/Phosphaten leiden wir unter einem Kalziummangel (Gegenspieler im Stoffwechsel zu Magnesium, auch als Antagonist bekannt).

96% aller Menschen leiden heute unter einem massiven Vitalstoffmangel

Unsere sich ständig neu bildenden Zellen (Telomerase) benötigen für eine optimale Funktion eine dauerhaft optimale Ernährung. Für eine ausreichende Grundversorgung empfehlen wir daher **min**, ein Vitalstoffkonzentrat als Ergänzung einer möglichst vollwertigen Ernährung einzusetzen. Viel hilft viel...



Diese Vitalstoffe geben dem Organismus alle notwendigen Vitalstoffe in einem ausgeglichenen Verhältnis und sollte auf Dauer Ihrem Ernährungsplan zugefügt werden. Lassen Sie sich überraschen, was Ihr Organismus leisten kann, wenn er wieder die notwendigen Vitamine, Mineralien, Enzyme etc. erhält. Bedenken Sie bitte, dass es ca. **ein Jahr dauert, bis sich die Zellen im Organismus erneuert haben**. Auch wenn Sie einen schnellen Effekt durch Vitalstoffe spüren, wesentliche Veränderungen treten erst im Laufe eines Jahres auf. Bei spezifischen Erkrankungen fragen Sie einen erfahrenen Therapeuten welche Dosierung für Sie die richtige ist.

Erkrankungen durch Vitaminmangel

2024

Erkrankungen, die durch Vitamin- und Mineralstoffmangel entstehen können

Erkrankung	Vitamin B12	Vitamin H	Vitamin B5	Mangan	Chrom	Phosphor	Vitamin B9	Kalium	Magnesium	Jod	Vitamin B2	Vitamin A	Vitamin B6	Vitamin B1	Vitamin E	Vitamin C	Kalzium	Eisen	Kupfer	Selen	Zink
Haarausfall														*	*	*	*	*	*	*	*
Augenleiden											*	*	*							*	*
Karies										*	*	*							*	*	*
Schilddrüse															*				*	*	*
Osteochondrose													*						*	*	*
Milchdrüsenkrebs									*					*	*				*	*	*
Herzerkrankungen								*	*					*	*				*	*	*
Lungenleiden								*	*			*	*	*	*				*	*	*
Leberleiden						*	*	*	*					*	*			*	*	*	*
Nierensteine																*			*	*	*
Gallensteine				*	*	*	*	*	*				*						*	*	*
Impotenz			*	*							*			*	*				*	*	*
Darmkrebs			*	*				*	*				*	*	*				*	*	*
Muskelschmerzen		*	*	*				*	*					*	*				*	*	*
Gelenkschmerzen						*						*	*	*	*				*	*	*
Osteoporose	*		*	*			*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
Knochenbeschwerden				*										*	*				*	*	*
Arthritis				*										*	*	*	*	*	*	*	*
Anämie	*						*	*	*				*	*	*			*	*	*	*

ESSENTIELLE MINERALSTOFFE

Mineral	Geförderte Körperfunktionen	Mangelerscheinung	Mineralstoffenkende Faktoren	Mineralstofffördernde Faktoren	Quellen	Verwertungs-fördernde Nahrungsbestandteile	Therapeutische Anwendung
Al/Aluminium	In Untersuchung	In Untersuchung	Überhöhte Phosphorzufuhr	Aluminium-Kochgeschir, Mittel gegen Magenübersäuerung	Trinkwasser, Pflanzen	unbekannt	Mittel gegen Magenübersäuerung
Ca/Calcium	Knochen-, Zahnbildung, Blutgerinnung, Herzrhythmus, Nervenberuhigung, Reduktion, Muskelwachstum und -kontraktion, Durchlässigkeit der Zellmembran	Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfe, Nervosität, Arrhythmie und Blenstarr, Zahnerkrankung, Mangel an Knochengewebe, Rachitis, brüchige Fingernägel	Bewegungs-mangel, Streß, Phosphor (übermäßig), zuviel gesättigte Fett in der Nahrung, Cola, zuviel Oxalate (Spinat, Sellerie), zuviel Phytinsäure (Getreidekleie, öhlhaltige Samen)	Übermäßiger Verzehr von Milchprodukten oder anderen Calciumpräparaten, Umweltschlüsse	Milch, Käse, Quark, Melasse, Joghurt, Mandeln, Sesam, Dolomit	Vitamin A, C, D, essentielle Fettsäuren, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Eiweiß von Milch und Milchprodukten (Aminosäure Lysin)	Arthritis, Abmagerungen (Rückenschmerzen, Knochenschmerzen, Rippenzittern), Fuß- und Beinkrämpfe, Schlaflosigkeit, menstruelle Krämpfe, Probleme in der Wachstumsphase, Übergewicht, primäre Hyperparathyreoidismus
Co/Kobalt	Hämoglobin (roter Blutfarbstoff)	Eisemmangelanämie	Dickungsmittel (Suppen, Speiseeis, Pudding)	Übermäßiger Bierkonsum, diätetische Nahrungsmittel	meeres Meeresfleisch, Organfleisch, bestimmte Biersorten, Schälentiere	Eisen	Eisemmangelanämie
Cr/Chrom	Blutzuckerregulierung, Glukosestoffwechsel (Zuckerstoffwechsel), Kreislaufsystem	Arteriosklerose, Glukose-intoleranz bei Diabetikern, gestörter Aminosäurestoffwechsel	Eisen	Kochgeschir, altes rostfreies Geschir, Umweltschlüsse	Bierhefe, Muscheln, Getreideöl, Vollkorngetreide, Kartoffeln, grüne Bohnen	unbekannt	Diabetes, Hypoglykämie, mehrfache Schwangerschaften, Eiweißmangel
Cu/Kupfer	Knochenbildung, Haar- und Hautfarbe, Heilprozesse und rote Blutkörperchen, Enzymreaktionen	allgemeine Schwäche, beeinträchtigte Atmung, Hautentzündungen, Wunden, Durchfall bei Kleinkindern	Zink (hohe Einnahmen), Cadmium, Molybdän	Kupfer-Wasserleitungen, übermäßige Zufuhr von Kupfer mit der Nahrung, geringe Zinkmengen, orale Verhütungsmittel	Hilfenfrüchte, Nüsse, Organfleisch, Meeresfrüchte (besonders Austern), Reis, Melasse, Avocado, Paninüsse, Sojabohnen, Eier	Kobalt, Eisen	Anämie, Ergaunen des Haares, Kahtheit
Fe/Eisen	Hämoglobin-Produktion, Streß, und Krankheitswiderstand, Wachstum bei Kindern	Atmungs-schwierigkeiten, brüchige Fingernägel, Eisenmangelanämie (blaßes Haut, Müdigkeit, Verstopfung, entzündete oder wund Zunge)	Tea, Kaffee (übermäßig), Zink oder Kupfer (übermäßig eingenommen), Mangan, Eisenablagerung in der Leber bei Alkoholismus	Eisenkonzentration in der Wasser-versorgung, übermäßige Zufuhr von Eisen mit der Nahrung, Umweltschlüsse, Wein (rot), orale Verhütungsmittel	Backwaren, Eier, Fisch, Organfleisch, Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz, Meersalz, Meeresmilch, Gemüse, Obst, Hilfenfrüchte	Vitamin B ₉ , Folsäure, Calcium, Kobalt, Kupfer, Phosphor, Vitamin C	Alkoholismus, Eisenmangel-Anämie, Dickdarm-tumoren, menstruelle Probleme, gestörte Nahrungsvwertung, Blutverlust
J/Jod	Schilddrüsenfunktion (Bildung der Hormone Thyroxin und Trijodthyronin)	Wachstumsverzögerung, Müdigkeit, Senkung des Stoffwechsels, Konzentrations-schwäche, Kälteempfindlichkeit, Antriebsmangel, Kropfbildung	unbekannt	zuviel jodhaltige Nahrungsmittel, jodhaltige Medikamente	Tang, Meeresalgen, Seefische, Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz, Meersalz, jodhaltige Heilwässer	unbekannt	Schilddrüsenunterfunktion, vorbeugend gegen Kropfbildung
K/Kalium	Herzschlag, schnelles Wachstum, Muskelkontraktion, Nervenberuhigung, Nieren, Blut	Akute, ständiger Durst, trockene Haut, Verstopfung, allgemeine Schwäche, Schläfrigkeit, Muskelschwäche, Nervosität, langsamer unregelmäßiger Herzschlag, schwache Reflexe	Alkohol, Kaffee, Cortison, hantreibende Mittel, Anabolen, Salz (übermäßig), Zucker (übermäßig), Streß	Mangelzustand (bei erhöhtem Wert möglich)	Weizenkeime, Hilfenfrüchte, Datteln, Feigen, Pfirsche, Tomaten, Erdbeeren, Rosinen, Meeresfrüchte, Aprikosen, Bananen, Kartoffeln, Sonnenblumenkerne	Vitamin B ₉ , Natrium	Akute, Alkoholismus, Allergien, Verbrennungen, Krampfen bei Säuglingen, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen (Angina pectoris, Herzversagen durch Blutstauung, myocardialer Infarkt)
Li/Lithium	stabile gefühlsmäßige Zustände	wahnhallig-depressive Störungen	In Untersuchung	Lithium-Therapie, Umweltschlüsse	Vollkorn, Samen	Vitamin E	wahnhallige Depressionen
Mg/Magnesium	sauer-alkalische Balance, Blutzuckerstoffwechsel (Energie), Stoffwechsel (Calcium und Natrium), Eiweißaufbau	Gesteigerter Appetit, Desorientiertheit, leichte Erregbarkeit, Nervosität, schneller Puls, Zittern	Eiweiß, Vitamin D, Calcium (übermäßige Einnahmen), zuviel Fett in der Nahrung, hoher Alkoholkonsum	Umweltschlüsse	Herb, grünes Gemüse, Nüsse, Meeresfrüchte, Spinat, Seetangensprossen, Algen, Dill, Brot und Backwaren, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte	Vitamin B ₉ , Vitamin C, Vitamin D, Calcium, Phosphor	Alkoholismus, hoher Cholesterinpiegel, Depressionen, Störung des Herzes, Nervosität, Prostataleiden, Lärmempfindlichkeit, Magenübersäuerung, Zahnerkrankung, Übergewicht, Eisenmangel
Mn/Mangan	Enzymaktivierung, Fortpflanzung und Wachstum, Sexualmaturierung, Zellteilung, Vitamin E-Verwertung, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Koordinationsstörungen (Verzerrungen der Muskelkoordinierung), Schwindel, Ohrengeräusche, Gehörverlust	Calcium, Phosphor, Eisen (übermäßige Einnahme), Dichtungsmittel (Suppen, Speiseeis, Pudding)	übermäßige Mangan-einnahme mit der Nahrung, Umweltschlüsse (Dämpfe beim Schweißen und Löten)	Bananen, Kleie, Sellerie, Getreide, Eigelb, grünlattes Gemüse, Hilfenfrüchte, Leber, Nüsse, Ananas, Vollkorn	unbekannt	Allergien, Asthma, Diabetes, Müdigkeit
Mo/Molybdän	Leberfunktion, Nierenfunktion, Blut, Kupfer- und Eisen-Stoffwechsel	unbekannt	Kupfererz, Zink, Blei, Methionin, Vitamin B ₉	Zufuhr von Diätprodukten, Umweltschlüsse	Vollkorn, Samen, Leber	unbekannt	Kupfermangelanämie, Gicht
Na/Natrium	normaler Zellflüssigkeitsspiegel, einwandfreie Muskelkontraktion, Blut-Lymphsystem	Appetitlosigkeit, Blähungen, Muskel-schwäche, Erbrechen, Gewichtsverlust	Chlor/Kaliummangel, Abführmittel	übermäßige Zufuhr von Natrium mit der Nahrung	Wurstwaren, Käse, gesalzenes und gesalzenes Lebensmittel (Salzlake, Speck, Fleisch, Brot, Salz, Milch, Meeresfrüchte)	Vitamin D, Kalium	Flüssigkeitsverlust (Sport), Fieber, Hitzschlag
P/Phosphor	Knochen- und Zahnbildung, Zellwachstum und Wiedergewinnung, Energieerzeugung, Herzmuskelkontraktion, Nierenfunktion, Stoffwechsel (Calcium, Zucker), Nerven-, Muskelaktivität, Vitaminverwertung	Appetitlosigkeit, Müdigkeit, unregelmäßige Atmung, nervöse Leiden, Übergewicht, Gewichtsverlust	Aluminium, Eisen, anorgan. Magnesium (Mittel gegen Magenübersäuerung), Zucker (übermäßig)	Calciummangel in der Nahrung, übermäßiger Konsum von Bier und - mit alkoholischen Getränken	Eier, Fisch, Korn, Inreizen, Fleisch, Geflügel, Käse, Nüsse, Hilfenfrüchte, Hefe	Vitamine A, D, Calcium, Eisen, Mangan, ungesättigte Fettsäuren	Arthritis, Wachstumsstörung bei Kindern, Streß, Zahn- und Zahnlieserkrankungen
Se/Selen	Membranhaltung, Bauchspeicheldrüsen-Funktion (erhöhter Krebswiderstand)	Oxidation von Fettsäuren, Verstopfung, Verlust des Geschmacks, schlechter Appetit, verlängerte Wundheilung, verzögertes Wachstum, Sterilität	Quecksilber, Cadmium, Silber, Arsen, Salze der Schwefelsäure	Umweltschlüsse	Fisch, Fleisch, brauner Reis, Vollkorn	Vitamin E	Krebs, Quecksilber-Toxizität, Umweltschlüsse
Si/Silicium	Knochenbildung (Verkalkungsprozess), Bildung von Bindegewebe und Knorpel	arteriosklerotische Beschwerden, Altersprozesse von Arterien, Gelenke und Bindegewebe	diverse Industrie-Nahrungsmittel	unbekannt	Kartoffeln, Hafer, Hirse, Getreide, Roggen, Vollkornbrot, Petersilie, Mineralwasser, Kleie	ballaststoffreiche Nahrungsmittel	In Untersuchung
Sn/Zinn	Wachstumsförderung, Katalysator für Redoxreaktionen	In Untersuchung	unbekannt	unbekannt	Konserven, Weißblechwaren, pflanzliches Material	unbekannt	unbekannt
Zn/Zink	Brand- und Wundheilung, Kohlenhydratverwertung, Prostata-Funktion, Wachstum und Entwicklung der Fortpflanzungsorgane, Wachstum und Heilung des Geschlechtsorgane, Vitamin B ₉ , Phosphor- und Protein-Stoffwechsel, Körperwuchs	verzögerte Geschlechtsreife, Müdigkeit, Verlust des Geschmacks, schlechter Appetit, verlängerte Wundheilung, verzögertes Wachstum, Sterilität	Calcium (hohe Einnahmen), Phosphor-mangel, Phytinsäure (Getreidekleie, öhlhaltige Samen), Dickungsmittel (Suppen, Speiseeis, Pudding), orale Verhütungsmittel, hoher Alkoholkonsum	geringe Einnahme kupferreicher Nahrung, übermäßige Zufuhr von Zink mit der Nahrung, Umweltschlüsse (Haarshampoo, Sprays)	Bierhefe, Leber, Meeresfrüchte, Sojabohnen, Spinat, Sonnenblumenkerne, Champignons, Milch, Eier, Karotten, Fleisch	Vitamin A (hohe Einnahmen), Calcium, Kupfer, Phosphor	Alkoholismus, Arteriosklerose, Kahtheit, Diabetes, Lebererkrankung, innere und äußere Wundheilung, zuviel Cholesterin (erhöhter Zink-Konsum), Unfruchtbarkeit, verminderter Körperwuchs, gestörte Prostatafunktion