

## MANGAN (Mn)

- Ist ein essentielles Spurenelement
- In den Mitochondrien (Energiekraftwerken der Zelle) zu finden
- Aktiviert Enzyme
- Unerlässlich zur Stickstoffentgiftung
- Wichtig für einen gesunden Stoffwechsel in der Leber
- Übernimmt jodähnliche Funktionen, wird für die Hormonbildung benötigt
- Wird für die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse benötigt
- Ist an der Bildung von Magen- und Gallensäure beteiligt
- Reguliert den Glukosestoffwechsel
- Hat blutdrucksenkende und Fettstoffwechsel aktivierende Wirkung
- Ist für den Dopaminaufbau wichtig
- Hat Bedeutung für Knochenwachstum, -erneuerung, und Zähne – sorgt für gesunden Aufbau von Knorpel- und Bandscheibengewebe
- Für Kollagen – und daraus resultierend Bindegewebsaufbau mitverantwortlich
- Mangel kann für die Entstehung von Asthma Begleitfaktor sein
- Bremst Freisetzung von Histamin
- Fördert die Regeneration der Schleimhäute
- Ist für die Glutaminbildung und daher auch für Gedächtnisleistung, Konzentrations- und Merkfähigkeit wichtig
- Kann Epilepsie-Anfallshäufigkeit verringern
- Wichtig für den Muskelstoffwechsel (verringert „Muskelkater“)
- Wird für den Aufbau vom antioxidativen Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) benötigt
- Aktiviert Enzym-Katalase – verhindert frühes Ergrauen und helle Pigmentflecken
- Steigert die Aufnahme von Eisen – bei Eisenmangel kommt es auch zu Manganmangel
- Lindert PMS und Menstruationsbeschwerden
- Ausreichende Versorgung ist wichtig bei der Einnahme von Psychopharmaka
- Kann mit Vitamin C Lupus erythematodes entgegenwirken
- Ist für Gleichgewichtssinn von Bedeutung

### ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Zwanzig Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)
- Mehr dazu siehe LEBE 2/2020