

Susan Branson

ALLESKÖNNER INGWER

Die natürliche Kraft der Superwurzel



Idealer Nährstofflieferant für die Gesundheit



Sanfte und wirksame Hilfe gegen Beschwerden



Schonende Pflege für Haut und Haar

© des Titels »Alleskönner Ingwer« (ISBN 978-3-7423-2264-7)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Einleitung

Was ist das nur für eine knotige Wurzel?

Die meisten Leute kennen den Ingwer als gelbes Gewürz in der Backabteilung des Lebensmittelgeschäfts. Er gehört zur gleichen Familie wie die Gelbwurz und der Kardamom, zwei andere bekannte Gewürze. Frisch gekauft, hat er eine beige bis braune Haut, die knotige, fingerähnliche *Rhizome* bedeckt, also horizontale unterirdische Stiele der Pflanze, aus denen der aufrechte Stängel und die Wurzeln der Pflanze entspringen. Unter der Haut befindet sich das wundervoll aromatische bernsteinfarbene bis gelbe Fleisch. Schneidet man es ein, nimmt man einen würzigen, zitronigen und scharfen Duft wahr.

Man findet die Ingwerwurzel in Geschäften auf der ganzen Welt, aber sie stammt aus den wärmeren Regionen Asiens, vor allem aus Indien und China. Heute wird sie auch in Australien, Brasilien, Jamaika, Westafrika und Teilen der USA angebaut. Der Ingwer ist eine winterharte Pflanze, die jedes Jahr sprießt. Sie hat lange, schmale grüne Blätter und grün-purpurne Blüten, die ein wenig wie Orchideen aussehen.

Ingwer enthält im Rhizom mehr als 115 chemische Bestandteile, von denen mindestens 14 bioaktiv sind. Die Hauptgruppe der bioaktiven Bestandteile bilden *Gingerole* und

Shogaole, deren Menge davon abhängt, wo der Ingwer angebaut wurde und ob er frisch, getrocknet oder verarbeitet ist.

Besonders die Gingerole verleihen dem Ingwer sein stechendes Aroma. Man nimmt an, dass sie für die meisten pharmakologischen Eigenschaften verantwortlich sind. Deshalb kann der Ingwer viele unterschiedliche und spürbare Wirkungen in unserem Körper entfalten. Ingwer wird nach dem Verzehr verstoffwechselt und leicht aufgenommen,¹ das heißt, er wird in seine chemischen Bestandteile zerlegt, die der Körper dann verwertet und von denen er auf vielfältige Weise profitiert. Ingwer wirkt unter anderem entzündungshemmend, brechreizhemmend, fiebersenkend, hustenlindernd und antibiotisch. Dieses Buch zeigt, wie Sie Ingwer anwenden, um eine unglaubliche Zahl von Beschwerden vom Schnupfen bis hin zu Krebs zu behandeln, und wie Sie ihn für eine natürliche Schönheitspflege nutzen.

Woher kommt er?

Ingwer hat die Zeiten überdauert. Er hat seinen Ursprung in den schönen Urwäldern Südasiens und wird schon seit 5000 Jahren angebaut und heiß begehrt. Unsere Vorfahren hatten also ein gutes Gespür. Man glaubt, dass die Inder und Chinesen den Ingwer als Erste verwendeten, um ihre Krankheiten zu behandeln und ihre Speisen und Getränke zu würzen. Chinesische Aufzeichnungen lassen darauf schließen, dass Menschen, die Ingwer anbauten, wohlhabend waren, weil sie wahrscheinlich damit handelten. Selbst Konfuzius war ein Ingwerliebhaber und verzichtete angeblich beim Essen nie darauf.

Vor mehr als 2000 Jahren brachten arabische Kaufleute Ingwer von Indien nach Rom, wo die Einwohner ihn ausgiebig wegen seiner medizinischen Wirkungen nutzten, bis das Römische Reich unterging. *Pedanius Dioscurides*, ein griechischer Arzt, der durch das Römische Reich reiste, sammelte vor Ort Heilkräuter und schrieb seine Befunde auf. Später stellte er aus seinen Notizen das Buch *De Materia Medica* zusammen, ein umfangreiches Nachschlagewerk über die medizinischen Wirkungen von über 1000 Kräutern. Er schrieb, Ingwer sei »sehr gut mit Fleisch in Soßen oder anderen Würzen; denn er tut dem Magen wohl und widersetzt sich mit Erfolg jeder Finsternis des Lichtes. Insofern gleicht er dem Pfeffer«. ² Zweifellos wurde Ingwer als Verdauungshilfe, zum Würzen und als wärmendes Mittel verwendet. Die Griechen schätzten ihn so sehr, dass sie ihn in ihr Brot mischten und so das erste Ingwerbrot (gewissermaßen der herzhaftere Vorgänger des süßen Lebkuchens, wie man ihn heute kennt) buken.

Leider geriet der Ingwer nach dem Fall Roms in Europa bis zum 11. Jahrhundert in Vergessenheit. Nur der schwarze Pfeffer wurde noch später wiederentdeckt: im 14. Jahrhundert. Ein Pfund Ingwer war damals so viel wert wie ein Schaf. Königin Elisabeth I. war dafür bekannt, eingelegten Ingwer besonders zu schätzen, auch als Zutat in Süßspeisen. Man schreibt ihr die Erfindung des Lebkuchenmannes zu, der heute noch bei Kindern beliebt ist.

Gegen Ende des Mittelalters und mit Beginn der Weltreisen gelangte der Ingwer mit den spanischen Eroberern in die Neue Welt. Den Rest der Welt erreichte er mit westeuropäischen Entdeckern und Reisenden. Bald genossen alle diese großartige Pflanze.

Wie kauft und lagert man Ingwer am besten?

Frischer Ingwer ist in fast allen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Er hat den höchsten Gehalt an dem aktiven Bestandteil Gingerol und ist aromatischer als andere Ingwerprodukte. Junger Ingwer wird nach fünf Monaten geerntet und ist noch nicht reif. Die Haut ist dünn und essbar, das Rhizom zart, der Geschmack mild. Er hat rosa Spitzen und ist heller als reifer Ingwer. Reifer Ingwer wird ein paar Monate später geerntet und hat eine zähere Haut, die man vor dem Verzehr sorgfältig entfernen muss. Die Haut sollte glatt und fest sein und glänzen. Wer es schärfer mag, wählt diese Wurzeln. Kaufen Sie keinen zu alten Ingwer. Frischer Ingwer verliert Feuchtigkeit und wird dann holzig und faserig. Meiden Sie verschrumpelte oder schimmelige Wurzeln – sie sind mit Sicherheit verdorben. Bewahren Sie Ihren frischen Ingwer ungeschält bis zu drei Wochen im Kühlschrank und sechs Monate oder länger in der Gefriertruhe auf.

Ingwerpulver ist getrocknetes, gemahlenes Rhizom. Man findet es im Gewürzregal des Supermarkts. Kandierter Ingwer wird in Zuckersirup gekocht, an der Luft getrocknet und in Zucker gewälzt. Sowohl das Pulver als auch den kandierten Ingwer können Sie bis zu zwei Jahre lang in einem fest verschlossenen Behälter an einem kühlen, dunklen, trockenen Platz aufbewahren – zum Beispiel im Küchenschrank –; nach sechs Monaten verliert er jedoch allmählich seine Kraft.

In süßem Essig eingelegter Ingwer ist entweder hellrot oder rosafarben. Früher gab es ihn nur in Asia-Läden, doch heute ist er auch in vielen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Sie

können ihn in einem verschlossenen Behälter problemlos zwei bis drei Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Konservierter Ingwer besteht aus frischen jungen Wurzeln, die geschält, in Scheiben geschnitten und in einer Zucker-Salz-Mischung gekocht wurden. Man bekommt ihn in Asialäden und Fachmärkten. Im Küchenschrank ist er bis zu zwei Jahre lang haltbar.

Getrocknete Wurzeln sind ganzer oder in Scheiben geschnittener Ingwer, der in der Sonne, im Herd oder im Dörrautomat getrocknet wurde. In einem verschlossenen Behälter können Sie ihn bis zu zwei Jahre lang aufbewahren.

Wie bereitet man Ingwer am besten zu und wie verwendet man ihn?

Frischen Frühlingsingwer brauchen Sie nicht zu schälen; reifen Ingwer schälen Sie mit einem Messer oder Gemüseschäler. Dann können Sie ihn in Scheiben schneiden, raspeln, fein hacken, stifteln oder pürieren. Viele Gerichte verlangen nach Ingwer als Gewürz. Ingwerpulver oder gemahlener Ingwer wird im Wesentlichen wie frischer Ingwer verwendet, aber die Mengenangaben sind unterschiedlich. Sie können einen Esslöffel frischen Ingwer durch etwa einen sechstel Teelöffel gemahlene Ingwer ersetzen. Für herzhafte Gerichte wie Gemüsepflanzen und Suppen eignet sich frischer Ingwer meist besser. Für Backwaren, zum Beispiel Ingwerbrot, Lebkuchen oder Kürbiskuchen, und für würzige Getränke wie Ingwertee und Ginger Ale ist gemahlener Ingwer zu empfehlen. In gewürzten Getränken wird

Ingwer schon seit Langem verwendet. Im 19. Jahrhundert boten englische Pubs ihren Gästen Ingwer an, um ihn ins Bier zu streuen.

Kandierter Ingwer wird nicht zum Würzen benutzt, sondern um Gerichte süßer und aromatischer zu machen. Man findet ihn oft in Chutneys, Konserven, Süßwaren und Glasuren. Konservierter Ingwer ist süßer und wird meist Desserts beigegeben. Eingelegten Ingwer isst man, um den Atem zu erfrischen oder um zwischendurch den Gaumen zu reinigen, wenn man Sushi oder Sashimi isst.

Als Ergänzungsmittel ist Ingwer ebenfalls erhältlich. Die Kapseln werden als Naturheilmittel beworben, die Angst, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden lindern, die Gesundheit der Geschlechtsorgane und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern und das seelische und körperliche Wohlbefinden fördern. Man kann sie im Internet und in Drogeriemärkten kaufen.

Viele Schönheitsprodukte enthalten Ingwer als Zutat. In Seifen und Kosmetika dient er als Duftstoff, aber das größte Interesse gilt den Wirkungen, die Ingwer auslöst: Er sorgt für volles, glänzendes Haar, glatte und starke Nägel und straffe, saubere Haut.

Wie viel soll ich nehmen?

Wie viel Ingwer Sie essen dürfen, hängt von Ihrem Alter ab. In den meisten Studien zum Ingwer wurden 120 Milligramm (eine Prise) bis zu drei Gramm (zwei gestrichene

Teelöffel) täglich verwendet. In der Regel sollten Sie nicht mehr als vier Gramm (zwei gehäufte Teelöffel) am Tag essen. Denken Sie daran, dass alles, was wir dem Körper zuführen, eine Wirkung hat. Deshalb ist die geringste wirksame Dosis die beste, wenn wir Nahrungsmittel für therapeutische Zwecke nutzen wollen.

Kindern unter zwei Jahren sollten Sie keinen Ingwer geben. Ältere Kinder und Teenager können täglich ein bis zwei Gramm (½ bis 1 Teelöffel) Ingwer essen, um Übelkeit, Magenkrämpfe und Kopfschmerzen zu lindern. Die Dosis hängt vom Körpergewicht ab. Fragen Sie also Ihren Arzt, welche Dosis für Ihr Kind geeignet ist. Auch Schwangere sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie Ingwer essen. Er gilt als unbedenklich für das werdende Kind, aber man muss Krankheiten und Arzneimittelwechselwirkungen berücksichtigen.

Ist es unbedenklich, Ingwer zu essen?

Die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA stuft Ingwer als unbedenklichen Lebensmittelzusatz ein. Die meisten Menschen vertragen Dosen unter fünf Gramm (drei gestrichene Teelöffel) am Tag; größere Mengen können Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall, Benommenheit oder Mund- und Rachenbeschwerden auslösen. Auf der Haut kann Ingwer einen Ausschlag hervorrufen; das gilt erst recht für konzentriertes Ingweröl.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, kann Ingwer zu Wechselwirkungen führen. Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb sind unerwartete Reaktionen bei jedem möglich. Medika-

mente, die die Blutgerinnung und das Verkleben von Blutplättchen hemmen, können zusammen mit Ingwer in sehr hohen Dosen das Blutungsrisiko vergrößern. Antidiabetika und zu viel Ingwer können den Blutzuckerspiegel zu stark senken. Kalziumkanalblocker und Ingwer senken den Blutdruck bisweilen zu stark. Wie immer sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie mit der Einnahme eines neuen Ergänzungsmittels beginnen, um herauszufinden, ob gefährliche Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich sind.



1

Für schlaue Feinschmecker

Nährstoffschub: Vitamine

Ingwer ist eine gute Quelle für lebenswichtige Vitamine. Verglichen mit anderen Lebensmitteln wie Fleisch, Vollkornprodukten und Gemüse konsumieren Sie Ingwer nur in kleinen Mengen. Deshalb ist auch die Menge der Vitamine, die Sie mit dem Ingwer aufnehmen, gering, aber bedeutsam. Die Vitamine B₁, B₃, B₆, C und E sowie Folat im Ingwer spielen jeweils eine wichtige Rolle beim Wachstum, bei der Verdauung, bei der Ausscheidung und bei der Vitalität. Mit Ausnahme der Vitamine, die der Körper selbst herstellt (zum Beispiel einige B-Vitamine und Vitamin K), können wir die meisten Vitamine nur mit der Nahrung aufnehmen.

Ingwer enthält sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Vitamine. Wasserlöslich sind vor allem die B-Vitamine und Vitamin C. Sie werden im Körper nicht gespeichert und wirken daher nach dem Verzehr nur einige Stunden, bevor sie ausgeschieden werden. Deshalb ist es sehr wichtig, B-Vitamine und Vitamin C täglich zu sich zu nehmen. Die fettlöslichen Vitamine speichert der Körper im Fettgewebe und

nutzt sie, sobald er sie benötigt. Da wir bei ausreichender Nahrungszufuhr reichlich fettlösliche Vitamine aufnehmen, kann der Körper beim Fasten lange Zeit auf sie verzichten. Ingwer als Teil einer nährstoffreichen Kost liefert diese Vitamine in genügender Menge.

Vitamin B₁

Dieses Vitamin, auch Thiamin genannt, unterstützt den Kreislauf und die Blutbildung und verhindert, dass sich in den Arterienwänden Fett ablagert. Außerdem fördert es die Bildung der Myelinschicht, die einige Nerven einhüllt und für ihre normale Funktion notwendig ist. Bei Vitamin-B₁-Mangel neigen die Nerven eher zu Entzündungen.

Auch die Verdauung leidet unter Vitamin-B₁-Mangel. Thiamin wird für die Bildung von Salzsäure benötigt, die im Magen die Nahrung zerlegt. Es sorgt für einen normalen Muskeltonus im Magen und im Darm und hilft, den Nahrungsbrei durch den Verdauungskanal zu befördern. Studien belegen, dass ein Mangel an Vitamin B₁ zu Magen-Darm-Störungen, unregelmäßigem Herzschlag, Nervenstörungen, Depression und Müdigkeit führen kann.

Vitamin B₃

Dieses Vitamin hat mehrere Namen, wobei aber die Bezeichnung *Niacin* am weitesten verbreitet ist. Es ist an mehr als 50 Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und wird für die Zerlegung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen benötigt. Wie das Vitamin B₁ ist auch Niacin für die Bildung von Magensäure notwendig. Zudem unterstützt es die Verdauung, weil es maßgeblich an der Produktion von Gallensekret und Magensaft beteiligt ist.

Außerdem stimuliert Niacin den Kreislauf und senkt den Cholesterinspiegel. Es ist sehr wichtig für ein gesundes Nervensystem und eine normale Gehirnfunktion und man setzt es auch ein, um neurologische Störungen zu behandeln. Vitamin-B₃-Mangel kann zu geistiger Verwirrung, Hautsymptomen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und zu Problemen im Mund – zum Beispiel Aphthen, Zungenentzündung und Schwellungen – führen.

Vitamin B₆

Vitamin B₆ oder Pyridoxin wird vom Dünndarm leicht resorbiert und ist an mehr Körperfunktionen beteiligt als fast alle anderen Nährstoffe. Eine seiner wichtigsten Aufgaben ist die Bewahrung des Natrium-Kalium-Gleichgewichts, das Voraussetzung für die normalen elektrischen Impulse des Herzens, der Nerven und der Muskeln ist. Es stabilisiert den Wasserhaushalt und ist daher wichtig für Menschen mit Wassereinlagerungen. Wie die anderen oben genannten B-Vitamine wird auch Vitamin B₆ für die Produktion von Magensäure benötigt. Es ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern auch für die Resorption von Fetten und Proteinen. Pyridoxin hat einen positiven Einfluss bei Herzkrankheiten und Depressionen und hilft, Krebs zu verhindern. Vitamin-B₆-Mangel kann zu Schlafstörungen, Reizbarkeit, Blutarmut, Akne und Schwangerschaftsübelkeit führen.

Vitamin C

Vitamin C ist in vielen Kosmetika enthalten. Das ist kein Wunder, denn eine seiner wichtigsten Aufgaben ist die Bildung und Erhaltung von Kollagen. Kollagen ist ein Bindegewebe und der Hauptbestandteil der Haut, der Haare und der Nägel. Wenn wir Kollagen verlieren, treten

Alterserscheinungen auf. Dieses Eiweiß fördert Heilungsprozesse und die Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen.

Vitamin C ist zudem ein Antioxidans, das den Körper vor degenerativen Prozessen schützt. Es regt das Immunsystem an und hilft, Infektionen und andere Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Auch dieses Vitamin trägt dazu bei, Herzerkrankungen vorzubeugen, indem es die Bildung von Plaques an den Arterienwänden hemmt und somit auch das Risiko für Blutgerinnsel verringert. Symptome wie Zahnfleischbluten, langsame Wundheilung, Harnwegsentzündungen, allgemeine Schwäche, Haarausfall und schmerzende Knochen und Gelenke deuten auf Vitamin-C-Mangel hin.

Vitamin E

Es gibt acht antioxidative Verbindungen, die man Vitamin E nennt. Als Antioxidans hilft dieses Vitamin, freie Radikale zu bekämpfen, deren Quelle Umweltgifte, Chemikalien und Fabriknahrung sind. Die Gewebe, die auf freie Radikale am empfindlichsten reagieren, sind die Haut, die Leber, die Brüste, die Hoden und die Augen.

Vitamin E ist sehr wichtig für die Vorbeugung gegen Herzkrankheiten. Es hemmt die Blutgerinnung und steigert den Anteil an »gutem« Cholesterin im Blut. Häufig wird Vitamin E innerlich oder äußerlich angewandt, um trockene Haut zu heilen, Verbrennungen und Schürfwunden zu behandeln und Narben verblassen zu lassen. Ein Mangel an diesem Vitamin kann Herzkrankheiten, vorzeitige Alterung, Durchfall, Reizbarkeit und Schwäche hervorrufen.

Folat

Obwohl Folat ein wasserlösliches Vitamin ist, kann die Leber es bis zu neun Monate lang speichern. Es ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen und beugt dadurch einer Blutarmut vor. Außerdem wird es für das Wachstum und die Teilung aller Zellen benötigt. Deshalb sollten Schwangere und Frauen, die schwanger werden wollen, Folat in Tablettenform einnehmen und so eine ausreichende Versorgung sicherstellen, wenn der Fetus sich entwickelt und seine Zellen sich schnell teilen. Für das Wachstum von Kleinkindern und die Entwicklung des Nervensystems ist Folat ebenfalls wichtig. Außerdem kann es einer Schädigung des Neuralrohres vorbeugen.

Ebenso wichtig ist Folat, um einer Atherosklerose vorzubeugen, das Immunsystem zu stärken und Depressionen und Angst zu lindern. Folatmangel kann zu Zahnfleischbluten, Blässe, Durchfall, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Müdigkeit führen.

Nährstoffschub: Mineralien

Mineralien machen rund fünf Prozent unserer Körpermasse aus. Die Knochen sind besonders reich an Mineralien. Ingwer enthält die Mineralien Kalium, Magnesium, Phosphor und Kalzium sowie die Spurenelemente Eisen und Zink. Sie alle sind wichtig für die Energieproduktion, die Blut- und Knochenbildung, die Regulierung des Muskeltonus und die Gesundheit der Nerven. Ohne Mineralien können Vitamine ihre Aufgaben nur unzureichend erfüllen. Die einzigen Quellen für Mineralien sind Nahrungsmittel und Wasser.

Ingwer können wir zusammen mit vielen anderen nährstoffreichen Lebensmitteln essen und uns dadurch ausreichend mit Mineralien versorgen.

Kalium

Kalium ist ein unerlässlicher Teil der Natrium-Kalium-Pumpe, die den Flüssigkeitshaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut und in den Geweben reguliert und Muskelkontraktionen ermöglicht. Eine unmittelbare Wirkung dieser Funktionen ist die Regulierung des Blutdrucks. Wenn Sie einen zu hohen Blutdruck senken wollen, ist es besser, die Kaliumzufuhr zu steigern, anstatt die Natriumaufnahme zu senken. Bluthochdruck, unregelmäßiger Herzschlag, Muskelschwäche, geschwollene Knöchel und ständiger Durst sind Anzeichen für einen Kaliummangel.

Magnesium

Magnesium gilt als »Anti-Stress-Mineral«. Es ist ein natürliches Beruhigungsmittel, das die Skelettmuskeln und die glatten Muskeln der Blutgefäße und des Magen-Darm-Trakts entspannt. Magnesium ist für das Herz-Kreislauf-System wichtig, weil es Herzinfarkten vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken und Bluthochdruck lindern kann. Studien belegen, dass Magnesium auch zur Vorbeugung gegen Osteoporose und einige Krebsarten beiträgt und das prämenstruelle Syndrom lindert. Muskelkrämpfe, Gallensteine, unregelmäßiger Herzschlag und starker Körpergeruch können auf Magnesiummangel hindeuten.

Phosphor

Phosphor ist hauptsächlich in den Knochen enthalten, ein wenig auch in den Zähnen und in anderen Körperzellen. Er

ist an der Knochen- und Zahnbildung, am Zellwachstum, an der Blutgerinnung und an der Nierenfunktion beteiligt. Eine ausreichende Phosphorzufuhr ist wichtig, damit das Herz kräftig und regelmäßig schlägt. Zu viel Phosphor kann jedoch die Kalziumaufnahme im Dünndarm hemmen und das Phosphor-Kalzium-Gleichgewicht stören. Kalziummangel schadet den Knochen.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Phosphors ist die Umwandlung von Nahrung in Energie. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Knochenschmerzen, unregelmäßiger Atmung, Zittern und Angst führen. Die moderne Kost enthält oft zu viel Phosphor; deshalb ist Phosphormangel selten.

Kalzium

Kalzium ist das Mineral, das im Körper am reichlichsten vorkommt. Es ist vor allem dafür bekannt, dass es die Entwicklung und die Gesundheit der Knochen und Zähne fördert. Für ältere Menschen, vor allem für Frauen, ist eine ausreichende Kalziumaufnahme äußerst wichtig, um einer Osteoporose vorzubeugen. Auch für das Herz-Kreislauf-System ist es von großer Bedeutung: Es sorgt für einen regelmäßigen Herzschlag, senkt den Cholesterinspiegel, trägt zur Blutgerinnung bei und kann den Blutdruck senken. Außerdem hilft Kalzium bei der Krebsvorbeugung und sorgt für eine gesunde Gesichtshaut. Kalziummangel kann zu Osteoporose, brüchigen Nägeln, unregelmäßigem Herzschlag, Muskelkrämpfen und Schlafstörungen führen.

Eisen

Eisen wird hauptsächlich für die Bildung von Hämoglobin benötigt. Dieses lebenswichtige Molekül befördert mit