



Lösung

Calcium ist wichtig für den Knochenbau, starke Zähne und die Muskelbildung. Neben seinem Vorkommen im Trinkwasser und Mineralwasser ist dieser Stoff auch reichlich in Milchprodukten enthalten. **Sulfat** ist besonders wichtig für Haut und Haare. Außerdem wird dieser Stoff bei der Produktion von Magen-Darm-Sekreten benötigt und fördert die Darmtätigkeit. **Natrium, Kalium, Chlorid** regulieren den Flüssigkeitshaushalt im Körper. **Magnesium** ist ein wichtiger Baustein für die Nerven und Muskeln. Er ist besonders wichtig für Sportler. Nimmt man zu wenig von diesem Stoff zu sich, kann sich das z. B. in häufigen Wadenkrämpfen äußern. **Fluorid** ist besonders wichtig für Kinder, denn es stärkt im Wachstum Knochen und Zähne und festigt das Bindegewebe. Die meisten Zahncremes enthalten diesen Stoff. **Zink** stärkt die Abwehrkräfte des Körpers und wirkt außerdem entzündungshemmend. Deshalb findet man den Stoff z. B. auch in Wund- und Heilsalben. **Hydrogencarbonat** sorgt für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis und wirkt in konzentrierter Form, wie es in Heilwässern zu finden ist, gegen Sodbrennen und Magen-Schleimhautentzündungen. **Eisen** braucht der Körper für die Blutbildung und die Sauerstoffaufnahme im Blut. Im Wachstumsalter – also bei Kindern – wird besonders viel von diesem Stoff für den Aufbau von Blutfarbstoff und das Wachstum der Körperzellen benötigt. **Silizium** ist für ein starkes Skelett unentbehrlich. Außerdem trägt dieser Stoff zur Festigung des Bindegewebes bei.