

## MOLYBDÄN (Mo)

- Ist ein essentielles Spurenelement
- Beteiligt an der Herstellung von DNS und RNS
- Hilft beim Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten
- Notwendig bei der Eisenverwertung
- Leitet auch Konservierungsstoffe aus
- Wird beim Alkoholabbau in der Leber benötigt
- Nachtblindheit ist ein Mangelsymptom
- Gehirn und nerven werden bei Mangel beeinträchtigt
- Kupferüberschuss kann Mangel bewirken
- **Mangel kann führen zu**
  - Sulfitüberempfindlichkeit
  - Erhöhten Harnsäurewerten im Blut
  - Gestörter Darmflora und schwächt das Immunsystem
  - Geschwächten Zähnen
  - Müdigkeit, da die Energieproduktion in der Zelle beeinträchtigt wird
  - Speiseröhrenkrebs
  - Wachstumsstörungen beim Ungeborenen

### 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
- Zehn Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)