

Bor (B)

Funktionen

- Bor unterstützt das Calcium-Gleichgewicht im Organismus für die Knochengesundheit und Vorbeugung vor Osteoporose und De-Mineralisierung der Knochen. Es wirkt auch bei Bluthochdruck, Arthrose und Arteriosklerose.
- Mehrere Studien zeigen, dass Bor den Östrogenspiegel bei Frauen in der Menopause erhöhen kann, wie dies in einer Östrogenersatztherapie der Fall ist.



Quellen

Die folgenden Lebensmittel sind ausgezeichnete Bor-Quellen: Apfel, Birne, Trauben, Datteln, Rosinen, Fische, Hülsenfrüchte, besonders Sojabohnen, Mandeln, Erdnüsse und Haselnüsse, Honig.

Weiterführende Informationen

Esesom-Gesundheitsportal: [Bor](#)

Bor

Testwert: niedrig

Mögliche Ursachen:

- Bormangel der Böden und dadurch Bormangel bei Pflanzen und Tieren
- Chloriertes Wasser (Trinkwasseraufbereitung)
- Chlorierte Kohlenwasserstoffe (in Holzschutzmittel)
- hochprozentiger Alkohol (Kirsch, Whisky, Gognac etc.)
- chlorhaltige Antibiotika
- Mangelernährung (Fehlernährung durch Fast-Food oder Unterernährung)
- erhöhter Verbrauch im Stoffwechsel

Mögliche Folgen:

- geschwächtes Abwehrsystem (erhöhte Tendenz zu allergische Reaktionen, Heuschnupfen)
- Hauterkrankungen
- Haarausfall
- Muskel- und Wadenkrämpfe
- Osteoporose im Alter (erhöhte Calcium- und Magnesiumausscheidung im Urin)
- Gelenkschmerzen
- Arthritis
- Hormonelle Störungen (vorzeitiger Abbau im Stoffwechsel)
- Abnahme der Festigkeit und Elastizität von Zellwänden und Membranen (erleichtertes Eindringen, z.B. von Viren)
- verminderte Wirksamkeit von Vitaminen und Flavonoiden, Hemmung von Enzymaktivitäten

Massnahmen:

- Einnahme borhaltiger Nährstoffsupplemente
- vermehrter Einsatz borhaltiger Nahrungsmittel in der täglichen Ernährung
- reich an Bor sind pflanzliche Nahrungsmittel (z.B. Tomaten, Äpfel, Soja, Birnen, Nüsse, Pflaumen, Rosinen, Datteln) und Rotwein

Literatur:

- Wenzel, K.G.: Spurenelemente – Ihre theoretische und praktische Bedeutung in der Medizin, einschliesslich Laboruntersuchungen wie Haarmineralanalyse. 1999
- Brauner, D. / Ladefoged F.: Krankmacher Schwermetalle, Ariston Verlag 1991
- Burgerstein, U.P./Zimmermann, M./ Schurgast, H.: Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug-Verlag

Bor

Testwert: hoch

Mögliche Ursachen:

- Düngemittel
- Reinigungsmittel
- Borax (Natriumtetraborat)
- Borhaltige Augentropfen (enthalten Borsäure als Konservierungsmittel)
- Borwasser (zur Wundbehandlung)
- erhöhter Konsum borhaltiger Nahrungsmittel (z.B. Tomaten, Äpfel, Soja, Birnen, Nüsse, Pflaumen, Rosinen, Datteln, Rotwein)
- Schwermetallbelastungen

Mögliche Folgen (chronische Vergiftung):

- Hemmung von Enzymaktivitäten
- Magen-Darm-Entzündung (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall)
- Gewichtsverlust
- Anämien
- Schädigung der inneren Organe (Leber, Niere, Lunge)
- Nervenentzündung
- Knochenstrukturprobleme
- erhöhter Verlust von Vitamin B6
- Verwirrtheit, Benommenheit
- Depressionen
- schuppende Entzündung der Haut mit Juckreiz
- vermehrter Haarausfall
- Wassereinlagerungen im gesamten Körper

Massnahmen:

- Ursachen erkennen und soweit wie möglich ausschalten (Expositionsprophylaxe)
- Einnahme von Vitamin B2, Vitamin B6, Magnesium, Calcium, Phosphor
- Schwermetallentgiftung (siehe Strategie)

Literatur:

- Wenzel, K.G.: Spurenelemente – Ihre theoretische und praktische Bedeutung in der Medizin 1999
- Brauner, D. / Ladefoged, F.: Krankmacher Schwermetalle, Ariston Verlag 1991
- <http://www.naturepower.ch/2498.html>
- Townsendletter for Doctors & Patients Nov. 1997 by E. Blaurock-Busch PhD
- Burgerstein, U.P./Zimmermann, M./ Schurgast, H.: Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug-Verlag