

## Mangan (Mn)

### Funktionen

- Mangan ist ein Spurenelement, vor allem vorkommend in Knochen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Nebennieren.
- Mangan es ist beteiligt an der Bekämpfung von freien Radikalen
- Mangan ist beteiligt am Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Gelenken, Cholesterin.
- Mangan ist beteiligt an der Regulation des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels.
- Mangan ist auch anti-allergisch wirksam.



### Quellen

Ölfrüchte, Nüsse, Körner, Hülsenfrüchte, Rote Beete, Ingwer, Alfalfa, Tee, Bio-Vollkornprodukte.

### Weiterführende Informationen

Esom-Gesundheitsportal: [Mangan](#)