

Chrom (Cr)

Funktionen

- Es 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 Östrogensersatztherapie 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.
- In Verbindung mit Vitamin B3 und 2 Aminosäuren bildet Chrom einen biologischen Komplex GTF (Glukose-Toleranz-Faktor).
- Dieser Faktor spielt eine Rolle in der Hormonregulation der Bauchspeicheldrüse für die Steuerung des Blutzuckers.
- Dieser GTF Komplex wirkt auch auf den Fettstoffwechsel und senkt den Cholesterinspiegel.

Weiterführende Informationen

Eesom-Gesundheitsportal: [Chrom](#)

Chrom

Testwert: niedrig

Mögliche Ursachen:

- zu geringe Zufuhr (zu viel zucker- und weismehlhaltige Lebensmittel)
- Kaffee, Schwarztee, zucker- und weismehlhaltige Lebensmittel erhöhen den Chromverbrauch resp. die Ausscheidung über die Nieren
- intensive, sportliche Betätigung, Ausdauersport
- Stress, Infekte, Alter
- Schwangerschaft, Stillzeit
- chronische Aluminiumbelastungen

Mögliche Folgen:

- Zuckerstoffwechsel-Störungen (Diabetes, Blutzucker-Schwankungen, Unterzuckerung)
- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Lust nach Süßigkeiten, Übergewicht
- Störungen im Fettstoffwechsel (Cholesterin, HDL/LDL), Arteriosklerose
- Stimmungsschwankungen (Depressionen, Hyperaktivität, Aggressivität), Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Sehstörungen, Doppelsehen
- Neuropathien
- Allergien

Massnahmen:

- Vermeiden von zucker- und weismehlhaltigen Nahrungsmittel
- Abklärung bezüglich Darmmilieu-Verschiebungen (Candida, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten)
- regelmässige Nahrungsergänzung mit chromhaltigen resp. Glucose-Toleranz-Faktor (GTF)-haltigen Nährstoffpräparaten (z.B. Chrome Komplexe - Physiosens)

Literatur:

- Abraham, A.S. et al.: The effects of chromium supplementation on serum glucose and lipids in patients with and without non-insulin-dependent diabetes. *Metabolism* 41 (1992) 768.
- Anderson, R.A.: Chrom und körperliche Leistungsfähigkeit. *Vita Min Spur* 4 (1989) 14.
- Anderson, R.A. et al.: Effects of supplemental chromium on patients with symptoms of reactive hypoglycaemia. *Metabolism* 35 (1987) 351.
- Ducros, V.: Chromium metabolism: a literature review. *Biol. Trace. Elem. Res.* 32 (1992) 65.
- Hermann, J. et al.: Effect of chromium supplementation on plasma lipids, apolipoproteins and glucose in elderly subjects. *Nutr. Res* 14 (1994) 671.
- Lukaski, H.C. et al.: Chromium supplementation and resistance training: effects on body composition, strength, and trace element status of men. *Am. J. Clin. Nutr.* 63. (1996) 954.
- Mertz, W.: Chromium in human nutrition: a review. *J. Nutr.* 123 (1993) 626.

Chrom

Testwert: hoch

Mögliche Ursachen:

- durch Schwermetallbelastungen verursachte Enzymblockaden (Hg, Cd, Pb)
- berufliche Chrombelastung bei Arbeitern aus Textil-, Holz-, Metall- oder Chemieindustrie
- Ledergerberei, Lack- und Farbenherstellung, Glasindustrie, Fixieren von Holzimprägnierung, Schweißen
- Phototypie und Tiefätzdruck
- Farbpigmente (z. B. Tapeten, Chromatfarben bei Selbstfärben von Wolle und Textilien)
- Chromabrieb beim Arbeiten in der Küche mit Chromnickelstahl-Kochtöpfen
- Zahnzement, Implantate, Prothesen
- Keramik
- Verwendung einer alten verchromten Schere bei der Haarentnahme

Mögliche Folgen:

- Allergien, Ekzeme
- Atrophische Rhinitis
- Haut- und Schleimhautgeschwüre
- Lungenreizungen, obstruktive Bronchitis, Asthma
- Leber- und Nierenschäden
- Immunschwäche
- Lungenkrebs

Massnahmen:

- Ursachensuche, Verhinderung einer Neukontamination
- Ausleitung von potentiell toxischen Schwermetallen normalisiert meist den Chromhaarspiegel (siehe Metallausleitung)

Literatur:

- Anderson, R. A.: Nutritional and toxicological aspects on chromium intake: an overview. In: Mertz, W. et al. (Eds.): Risk Assessment of Essential Trace Elements. ILSI Press, Washington DC 1994.
- Goyer, R.A. et al.: Metal toxicology. Academic Press, San Diego, CA (USA) 1994.
- International Program on Chemical safety: Chromium. Environmental Health Criteria 61. World Health Organization, Geneva (1988).
- Neuburger N. et al.: Kompendium Umweltmedizin. Medi Verlagsgesellschaft, Hamburg, (1996) 202-204.
- Zelikoff, J.T., Thomas, P. T.: Immunotoxicology of environmental and occupational metals. Taylor & Francis, London (1998) 63-92.