

Urmineralien und Spurenelemente (Rocky Mountain Phyto Essentials)

Aus dem Buch: Shalila Sharamon, Bodo J.Baginski: Heilung aus der Ur-Natur; 2002, Windpferd Verlag, Oberstdorf

Im Folgenden geht es um die Bedeutung von Mineralien und Spurenelementen für unsere Gesundheit. Bei den Ur-Mineralien handelt es sich um die Ur-Essenz Rocky Mountain Phyto Essentials. Weiter unten im Text finden Sie Informationen über zusätzlich benötigte Mineralien und Vitamine bei bestimmten Beschwerden wie Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautproblemen, Übergewicht, Schlafstörungen, ADHS, Schmerzen, Unfruchtbarkeit uvm. Sowie Dosierungsempfehlungen und weitere Hinweise zur gesunden Ernährung.

Geschichte

Mineralien und Spurenelemente haben eine lebenswichtige Bedeutung, Felsgestein ist der Urstoff, aus dem alles Leben entstand.



Als zur Zeit der Entstehung der Erde unser Erdball aus einer glühenden flüssigen Masse feste Materie bildete, kristallisierte sich ein Reichtum von 3000 verschiedenen Materialien heraus – Gesteine, Salze, Kristalle und Metalle. Sie alle sind bis heute in unseren Felsen zu finden, die meisten davon spielen eine ausschlaggebende Rolle für die Physiologie des Menschen.

Die sieben Hauptmineralien sind **Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Chlor** und **Schwefel**, und es gibt die „kleinen“ Mineralien, welche wir nur in Spuren benötigen und deshalb auch Spurenelemente genannt werden. Ohne Mineralien könnten keine neuen Zellen gebildet werden, wir könnten unsere Nahrung nicht verdauen, unsere Energiegewinnung und unser Immunsystem kämen zum Erliegen. Ein Mangel dieser wichtigen Stoffe kann zu einer unendlichen Palette an Beschwerden und Erkrankungen führen.

Fruchtbare Böden waren immer schon die Basis hoher Kulturen. Alexander der Große eroberte Ägypten, da der ägyptische Weizen seine Armee besonders stark und ausdauernd machte. Dieser Weizen gedieh auf den fruchtbaren Feldern entlang des Nils. Der Fluss brachte große Mengen an Schlamm mit, der aus Staub von zermahlenden Steinen und Felsen bestand. Aber auch andere große Zivilisationen erbauten ihr Reich z.B. entlang dem Yangtze in China, dem Euphrat und Tigris in Mesopotamien und dem Ganges in Indien, die die Felder mit Mineralien versorgten. Die Völker dieser Gegenden waren anderen in ihren Künsten, Wissenschaften und Technologien voraus, waren vitaler, intelligenter und kreativer. Sobald das Volk jedoch anfang, die Flüsse einzudämmen, Kanäle und Staudämme zu bauen, begann der langsame Verfall seiner Kultur.

Andere Völker, die nicht an einem großen Strom lebten, lernten schon früh die Kunst, ihre Böden mit organischem Material, wie Kompost, Kuhdung, zerschlagenen Steinen und Seealgen anzureichern um die Böden fruchtbar und lebendig zu halten.



Das Aufkommen künstlicher Düngemittel

Mit dem Aufkommen von künstlichem Düngemittel NPK (Nitrat, Phosphor, Kalium) war das Pflanzenwachstum nicht mehr länger vom Mineralgehalt der Erde abhängig. Selbst verbrauchte Böden konnten nun wieder und wieder für die Produktion verwendet werden, während ihr Mineralgehalt immer mehr schwand. Bis heute hält der NPK-Boom an, die Pflanzen wachsen schneller und höher, von außen betrachtet scheinbar kräftig, jedoch ohne Gehalt und ohne Nährwert. Die Auswirkungen der fehlenden Nährstoffe auf die Gesundheit des Menschen zeigen sich schon lange.



Genmanipulation als Antwort

Infolge der Genmanipulation nahmen ernährungsbedingte Krankheiten und Nahrungsmittelallergien explosionsartig zu. Zunächst wurde dies allein auf fehlende Vitamine in der Nahrung zurückgeführt und die Pharmaindustrie brachte

Vitamine für jede Gelegenheit auf den Markt. Leider wird heute ein Großteil der künstlichen Vitamine mit Hilfe von Genmanipulation hergestellt, natürliche Vitamine sind kaum zu bekommen oder sehr teuer. Dazu kommt, dass Vitamine, um ihre Funktionen im Körper erfüllen zu können, auf Mineralien angewiesen sind, sonst werden sie zum Großteil wieder ausgeschieden. Vitamine kommen daher immer im Verbund mit anderen Inhaltsstoffen, die für ihre Verwertung wichtig sind, in den Pflanzen vor. Der menschliche Organismus, so wie die Pflanzen selbst, ist auf Mineralien und Spurenelemente angewiesen. Pflanzen können Mineralien in keiner Form selbst herstellen, sie können sie nur aus dem Erdreich beziehen. Unsere Böden auf der ganzen Welt sind jedoch verarmt und leblos, was zu einem gravierenden Mangel an Vitalstoffen für uns Menschen führt und sich dramatisch auf die Gesundheit auswirkt.



Wie wirkt sich der Nährstoffmangel auf unsere Ernährungsgewohnheiten aus?

Wir bemerken einen Vitalstoffmangel zum Beispiel daran, dass wir zwar viel gegessen haben, aber immer noch nicht richtig zufrieden sind und ein Verlangen nach weiteren Snacks oder einem anregenden Getränk oder einer Zigarette haben. Das sind Bedürfnisse nach Dingen, die von Natur aus nicht als Bestandteil unserer Ernährung vorgesehen sind. Das gilt auch für Tiere. Pferde, Kühe oder Ziegen fangen manchmal an, an hölzernen Zaunpfählen zu nagen, oder sie fressen Erde oder lecken am Felsgestein. Schon vor langer Zeit haben Forscher festgestellt, dass dieses Verhalten verschwindet, wenn man den Tieren zusätzliche Mineralien und Spurenelemente ins Futter gibt.



Ein Nährstoffmangel ist auch der Grund für ungewöhnliche Gelüste schwangerer Frauen, aber auch dafür, dass übergewichtige Menschen, die jede Menge Fast-Food in sich hineinschaufeln immer noch Heißhunger haben. Dabei weiß unser Körper nicht nur dass uns etwas fehlt, sondern auch was uns fehlt. Haben wir das Verlangen nach etwas frischem, fruchtigen, brauchen wir evtl. Vitamin C. Leider können Cola und Limos dieses Bedürfnis nicht befriedigen, so dass der Körper nach immer noch mehr verlangt. Durch die zusätzliche Versorgung mit hochwertigen Mineralien verschwinden oft die Heißhungerattacken und das Bedürfnis nach Süßem, Snacks, Kaffee, Alkohol oder Zigaretten. Auch Kinder verlangen weniger nach Süßigkeiten oder hören mit dem Nägelkauen auf.

Ursache für die heutigen Zivilisationskrankheiten

Als Erklärungen für sogenannte Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Nierenerkrankungen, Gelenkbeschwerden, Allergien, Alzheimer uvm., gesucht wurden, wurde die naheliegendste Ursache weitgehend ignoriert: der Mangel an Vitalstoffen in unserer Nahrung. Auch wurde deren Fähigkeit, Schäden durch Viren und Bakterien abzufangen und zu reparieren, kaum beachtet. Dabei sind zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei uns die Todesursache Nummer Eins.

In unseren Breiten zeigt sich der Mangel an Nährstoffen bei Kindern durch Konzentrationsmangel, Lernschwierigkeiten, Hyperaktivität und Aggressivität. Für die Erwachsenen sieht es jedoch nicht besser aus, viele leiden unter Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen und Depressionen. Unser Körper muss sich bei jedem Bissen Nahrung mit Chemikalien herumschlagen, wir sind trotz zunehmender Pfunde unterernährt und wir können schlecht ausgeglichen sein, wenn Neurotransmitter und Enzyme nicht funktionieren, weil unerlässliche Mineralien und Spurenelemente fehlen. Zusätzlich zehren erhöhter Alltagsstress, Reizüberflutung und die ständige Bedürfniserfüllung anderer an unseren Nerven und an unseren Vitalstoffreserven. Wir alle haben heutzutage einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen, gleichzeitig reicht die Zufuhr durch die Nahrung nicht einmal mehr für die grundlegende Versorgung unseres Körpers aus.

Der Mineralien-Kreislauf in der Natur

Im Gegensatz zu den komplexen Molekülen der Vitamine, Proteine, Kohlenhydrate und Fette werden Mineralien und Spurenelemente im Kreislauf der Natur nie aufgebraucht oder produziert, sie werden recycelt und lediglich weitergereicht. Ausscheidungen und Verwesung von Pflanzen und Tieren geben Mineralien an die Erde zurück und bilden darüber hinaus auch das organische Material, von dem sich die unzähligen Mikroorganismen in einem gesunden

Boden ernähren und die wiederum die Mineralstoffe für die Aufnahme durch die Pflanzen vorbereiten, sonst können die Mineralien nicht assimiliert werden. Menschen und Tiere wiederum brauchen die Pflanzen, die die Nährstoffe zur Aufnahme vorbereiten. Wir sind nicht dazu geschaffen, gemahlene Felsen zu essen, wir brauchen die Pflanzen dafür.



Erfolge durch Nährstoffzugaben bei Tieren

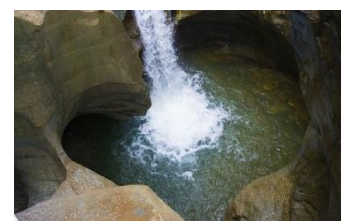
In den frühen 50er Jahren kamen neben dem landwirtschaftlichen Intensiv-Anbau auch erste Massentierhaltungen auf. Nachdem bald erkannt wurde, dass die Tiere Krankheiten entwickelten und früher starben, begannen Veterinär-Wissenschaftler mit Nährstoffen zu experimentieren. 1957 hatten Forscher in den USA im Auftrag der Regierung Futtermittel entwickelt, die alle lebensnotwendigen Vitalstoffe enthielten. Damit sollten Puten noch größer und fetter werden, als je zuvor. Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Tiere an einem Gefäßaneurysma. Im nächsten Jahr gaben die Forscher den Puten die gleichen Zusätze plus einer doppelten Menge an Kupfer ins Futter und kein einziges Tier verendete an einem Aneurysma. Der Versuch wurde mit Ratten, Kaninchen, Kälbern, Schweinen und anderen Tieren wiederholt, mit dem gleichen Ergebnis. Es wurde sogar festgestellt, dass eine ganze Reihe weiterer Erkrankungen durch die Kupfergabe verhindert oder geheilt werden konnten. Kurze Zeit später fielen plötzlich Hühner, die in Legebatterien eingesperrt waren, zu Zehntausenden tot um. In ihrem Fall stellte sich Myokarditis, eine Herzmuskelerkrankung, als Ursache heraus. Doch wie konnte es überhaupt zu einem solchen Massensterben kommen, obwohl die Tiere mit den wichtigen Nährstoffen versorgt waren? Tiere aus der Massentierhaltung leiden extrem unter Stress, was wiederum eine Menge freier Radikale im Organismus erzeugt. Der Mangel an Anregung und Lebensfreude führt dazu, dass die zugegebenen Nährstoffe nicht richtig aufgenommen und verwertet werden. Als Futter bekommen die Tiere speziell angebaute Nahrung, die Kunstdünger, Pestizide usw. ausgesetzt wurde. Ähnlich wie beim Menschen, entwickelten die Tiere unter diesen Bedingungen degenerative Zivilisationskrankheiten, wie Herzerkrankungen, Osteoporose, Arthrose, Nierensteine, Diabetes, Krebs, Fehlgeburten usw.



Wissenschaftler begannen mit Versuchen, den Tieren systematisch einzelne Mineralien zu entziehen, bei denen es jedes Mal zu spezifischen Mangelerscheinungen kam. Bei Zinnentzug fielen den Tieren die Haare aus, bei Manganmangel wurden die Knorpel weich und die Tiere bekamen Arthrose. Germaniumentzug schwächte die Immunabwehr. Insgesamt kam durch diese Versuche heraus, dass 40 Mineralien und Spurenelemente für die Gesunderhaltung der Tiere notwendig sind. Da Tiere, wie auch Menschen Mineralien in ihrer anorganischen Form, also als zermahlene Steine, Muscheln usw., nur zu einem Bruchteil aufnehmen können, kamen durch die Pharmaindustrie als Lösung des Problems Mineral-Chelate auf den Markt. Ein Chelat ist die Verbindung eines Minerals mit einer Aminosäure oder einem anderen geeigneten Stoff, welcher hilft, das Mineral durch die Darmwand zu schleusen. Die Aufnahme der Mineralien konnte dadurch von 10 bis 20 auf 30 bis 60 Prozent gesteigert werden. Dieses Verfahren hat sich bis heute erhalten, die degenerativen und chronischen Krankheiten bei Tieren konnten in großem Maße eliminiert werden.

Woher kommen die *Ur-Mineralien*?

Vor ca. 100 Millionen Jahren wurde im Südwesten der Rocky Mountains, im Gebiet des heutigen Bundesstaates Utah, ein Regenwald unter einer Schicht Vulkanasche, Sand und Schlamm begraben, was in dieser Zeit nicht selten passierte. Dieser spezielle Regenwald gelang 100 Millionen Jahre später zu weltweiter Berühmtheit. Zur Zeit, als die Indianer Amerika bevölkerten, lebten in Utah der Stamm der Paiute-Indianer. Seine Ältesten bewahrten über Generationen hinweg ein Geheimnis: eine Quelle mit magischer Heilkraft. Seit Hunderten von Jahren führten sie ihre Kranken zu diesem legendären Jungbrunnen und gaben ihr Geheimnis nicht preis – bis zum Jahr 1920. Ein weißer Farmer, Thomas Jefferson Clark, der mit einem der wenigen überlebenden Ältesten der Paiute-Indianer befreundet war, wurde sehr krank und sein Zustand verschlimmerte sich zusehends. Der Indianer führte ihn zu der Quelle, wovon der Farmer nun jeden Tag von der bitteren, goldenen Flüssigkeit trank. Seine Gesundheit war nach kurzer Zeit wiederhergestellt und er fing an, das Geheimnis dieser mysteriösen Heilquelle zu erkunden. Als er den Flusslauf nachverfolgt, entdeckt er ein immer wieder auftretendes Material, durch welches das Quellwasser hindurchfließt. Nach einer Analyse stellte sich heraus, dass es Überreste eines urzeitlichen Regenwaldes sind, die auf einzigartige Weise in ihrer pflanzlichen Form konserviert wurden. Erdbewegungen haben die Schicht an die Oberfläche gebracht. Wie genau diese seltene



Konservierung stattgefunden hat, kann man nur vermuten, aber fest steht, dass die Pflanzen dem Schicksal ihrer „Artgenossen“ vor langer Zeit entgingen, vollständig zu verrotten, zu versteinern oder sich in Kohle oder Erdöl zu verwandeln. Zu einer schwarzen Masse zusammengepresst, blieben die Moleküle in ihrer essentiellen, ursprünglichen Pflanzenstruktur erhalten. Das Material, das der Farmer entdeckte stellte sich als eines der größten Schätze seiner Heimat heraus: es weist ein einmaliges Spektrum von über 70 Mineralien einschließlich seltener Spurenelemente auf, die unserem Ackerland schon vor langer Zeit verloren gingen. Der Farmer Clark erforschte daraufhin das enorme gesundheitliche Potential der Regenwald-Mineralien mit seinen Farmtieren und entdeckte eine breite Palette gesundheitlicher Wirkungen. Er extrahierte die Mineralien auf schonende Weise mit reinem Quellwasser und nannte das Ergebnis „Clark’s Original Mineral Formula“.

Der Sohn des Farmers widmete sich der weiteren Erforschung und fand heraus, dass das Elixier eine negative elektromagnetische Ladung aufweist, was seine besonders gute Bioverfügbarkeit erklären kann. Später kamen noch eine Reihe weiterer Entdeckungen über die *Ur-Mineralien* hinzu. Heute wird das Erbe von der dritten Generation der Familie Clark weitergeführt.

Die Wirkungsbereiche der Mineralien

Mineralien regulieren den Wasserhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Stoffwechsel. Sie helfen beim Aufbrechen unserer Nahrung und ihrem Transport zu den Zellen, sorgen für die elektrische Ladung der Zellwände, mit deren Hilfe die Zellen miteinander kommunizieren, sowie Nährstoffe in die Zellen hinein- und Abfallstoffe hinausgeschleust werden. Sie sind an der Arbeit des ganzen Hormonsystems beteiligt, aktivieren unser Immunsystem und verhindern, dass freie Radikale unsere Zellen zerstören und vieles mehr. Bei dieser Fülle an Aktivitäten, hat jedes Element ganz spezifische Aufgaben. Nur in ganz seltenen Ausnahmefällen kann ein Stoff für einen anderen einspringen. Meistens leidet eine der Funktionen, wenn es nur an einem ihrer Elemente mangelt.

Beispiel Zink:

- Aktiviert ein Hormon in der Hirnanhangdrüse, das uns aufweckt; wenn es fehlt, sind wir morgens müde
- Unterstützt die Herstellung von Vit. A aus Karotin, womit sich unsere Augen an eine wechselnde Lichtintensität anpassen können, wenn es fehlt, kann es sein dass wir nachts schlecht sehen können
- Es baut die verbrauchten Eiweissstoffe ab, fehlt es, fühlen wir uns steif und verschlackt oder leiden an Körpergeruch
- Graue Haare und Haarausfall sind oft eine Folge von Zinkmangel
- Hilft Schwermetalle, die wir durch die Nahrung aufnehmen, abzubauen
- Ist aktiver Bestandteil der freien-Radikale-Fänger und stabilisiert die Schutzschicht der Zellen
- Hilft unserem Immunsystem, bei starkem Zinkmangel würde unser Immunsystem zusammenbrechen
- Entgiftet die Leber
- Zusammen mit Vit. C baut Zink elastisches Kollagen auf und strafft das Bindegewebe
- Wirkt bei der Herstellung verjüngender Enzyme mit
- Hilft bei brüchigen Fingernägeln und weißen Flecken auf den Nägeln
- Ist wichtig für die Produktion der Sexualhormone; Libido, Potenz und Orgasmusfähigkeit hängen direkt von der ausreichenden Zufuhr an Zink ab
- Ist am Bau von etwa 240 Enzymen beteiligt, die Herstellung aller wichtigen Hormone ist auf diese zinkabhängigen Enzyme angewiesen (Wachstumshormone, Schilddrüsenhormone, Stress- und Fortpflanzungshormone...)
- Unerlässlich für die Erneuerung der Zellen
- Kann nicht wie die meisten anderen Spurenelemente im Körper gespeichert werden, der Bedarf muss täglich aufs Neue gedeckt werden
- Enthalten in Meeresfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Aal...
- Das Schlafhormon Serotonin ist ebenfalls auf Zink angewiesen.

Enzyme für den Wiederaufbau von beschädigtem Gewebe

Mineralien bilden den Treibstoff für die Enzyme. Enzyme sind enorm wichtig für den Körper, sie bringen nicht nur die Verdauung auf Trab, sie befinden sich auch in Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe und auf der Schutzschicht der Zellen wie im Zellinneren. Sie verarbeiten, verdauen, verwandeln und reparieren, stellen Nähr- und Botenstoffe

her, sind verantwortlich für die Zellerneuerung, den Aufbau von Muskeln, Blut und Organen. Sie vernichten Eindringlinge und Schadstoffe und helfen beim Abbau verbrauchter Stoffe und Schlacken.

Jedes Enzym ist jeweils auf eine einzige Funktion ausgerichtet und alle hängen voneinander ab, so dass jedes einzelne Enzym unersetzlich ist. Fehlt nur eines der Enzyme, gibt es bereits Probleme, daher ist die Versorgung der Enzyme mit Mineralstoffen, ohne die sie nicht funktionieren können, so wichtig.

Ebenso wichtig ist der PH-Wert ihrer Umgebung. Ideal für die Enzyme ist ein PH-Wert von ca. 7,45. Wird unser Organismus zu sauer, arbeiten Enzyme langsamer und unser gesamter Stoffwechsel wird träge. Eine allzu basische Umgebung behagt ihnen auch nicht, allerdings ist Basenüberschuss ein äußerst seltenes Problem. Übersäuerung ist ein allgemeines Volksleiden, Schuld daran ist unsere Vorliebe für Fleisch, Milchprodukte, Fett, Weißmehl, Zucker, Fastfood, Kaffee, Zigaretten und Alkohol, aber auch Stress, übermäßige körperliche Aktivität oder mangelnde Bewegung und Umweltgifte und Medikamente.

Die Kapazitäten des Körpers, Säuren wieder auszuscheiden, sind jedoch begrenzt. Die Säurebelastung ist meist höher, als der Körper ausscheiden kann, daher puffert er überschüssige Säuren ab, um die Enzymaktivität nicht zu gefährden. Dazu zieht er die Mineralstoffe heran. Kalzium dient als Hauptpuffer, aber auch andere Mineralien und Spurenelemente von Mangan bis Chrom kommen zum Einsatz. Findet er nicht genügend Mineralstoffe im Blut, zieht er sie wieder aus Knochen und Knorpeln, Bindegewebe, Zähnen und Haarboden, Nägeln und Innenhaut. Der ohnehin schon bestehende Mineralstoffmangel wird so durch die Übersäuerung noch einmal potenziert. Die Entleerung der Mineralspeicher führt zu einer Schwächung des Bindegewebes und einer Erweichung von Knochen, Knorpeln und Zähnen. Die Folgen sind faltige, schlaffe Haut, Cellulite, Venenleiden wie Krampfadern oder Hämorrhoiden, rheumatische Erkrankungen und Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Haarausfall, Parodontose und Zahnverfall, sowie andere degenerative Erkrankungen.

Diese Folgen des Mineralverlustes werden von uns meist als normale Altersbeschwerden eingestuft. Es gibt jedoch Menschen, die diese Beschwerden trotz fortgeschrittenen Alters nicht haben. Die Mitglieder des afrikanischen Bantu-Stammes beispielsweise, bleiben bis ins hohe Alter robust, sie verlieren kaum Zähne und ihre Frauen bekommen keine Osteoporose, obwohl ihre Kalziumzufuhr mehr als ungenügend ist. Möglicherweise weist ihre Nahrung mehr Mineralstoffe auf als unsere, aber ganz sicher enthält sie kaum Säurebildner. Der Stamm ernährt sich vegetarisch und verzehrt wenig Milchprodukte. Auch die Chinesen kennen kaum Osteoporose. Ähnlich dem Bantu-Stamm ernähren sie sich vorwiegend vegetarisch: Reis, Tofu, Gemüse und wenig Fisch oder Huhn.

Der Zusammenhang zwischen Übersäuerung und Knochenschwund ist noch nicht überall bekannt. Wenn unsere Knochen brüchig werden, empfehlen viele als Gegenmittel immer noch den Verzehr von mehr Käse und Milch, da diese reich an Kalzium sind. Die meisten Erwachsenen können das in Milchprodukten enthaltene Kalzium jedoch kaum verwerten, da die Enzyme zum Aufbrechen des Milchproteins ab dem dritten Lebensjahr abgebaut werden. Was bleibt, ist die Bildung schädlicher Säuren. Milch stellt einen Grund bei der Bildung von Osteoporose dar, fermentierte Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt sind verträglicher. Bei der Fermentation entstehen Enzyme, die die Verdauung fördern. Die Ur-Mineralien helfen, die Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden. Zusätzlich sollte bei der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt geachtet werden.



Stärkung der Selbstheilungskräfte: Schutz der Zellen, Immunsystem, Abwehr von freien Radikalen

Treffen Viren auf einen gesunden Organismus, haben sie keine Chance, sie gelangen erst gar nicht in den Körper hinein, da Haut und Schleimhäute auf ihren Angriff vorbereitet sind. Dabei hilft das Spurenelement **Zink**, das insbesondere die Schutzschicht der Zellen stabilisiert. **Kupfer** und **Schwefel** wehren im Zellinneren die Krankheitserreger ab. Die Absonderungen der Schleimhäute umschließen Krankheitserreger und vernichten sie mit Hilfe von Enzymen. Wenn Bakterien in den Magen gelangen, werden sie von Säuren zersetzt. All diese Funktionen erfordern eine Reihe von Mineralien und Spurenelementen, ganz vorne dran steht das Element **Zink**. **Silizium** verleiht den Fresszellen unseres Immunsystems Festigkeit, **Eisen** lässt sie atmen. Bei Eisenmangel schrumpft ihre Zahl schnell dahin, genauso bei einem Mangel an **Mangan**.

Freie Radikale sind am Entstehen von 80 bis 90 Prozent aller degenerativen Erkrankungen beteiligt, von Herz-Kreislauf-Beschwerden über Osteoporose und Diabetes bis hin zur geistigen Degeneration. Wenn freie Radikale die DNS angreifen, können Zellmutation und Krebs die Folge sein. Attackieren sie im Blut schwimmende Fette oder die Zellmembranen an unseren Aderwänden, können zur Folge Herzinfarkt, Schlaganfall oder Mangeldurchblutungen entstehen. Ihr Angriff auf Gelenke ruft Entzündungen bis zur Arthritis hervor. Sie tragen bei zur Entstehung von Autoim-

munkrankheiten, zur Versteifung der Gewebe und Glieder im Alter, oder können die Ausschüttung notwendiger Hormone unterbinden.

Freie Radikale entstehen durch zu viel Sauerstoff (Oxidation), Stress, die Unfähigkeit zu entspannen oder loszulassen, zu viel intensive sportliche Aktivität, aber auch durch einen Mangel an Sauerstoff. Weiterhin tragen schädliche Umwelteinflüsse, wie Pestizide und Herbizide zur Vermehrung der Radikalen bei. Der Genuss von verarbeiteten Lebensmitteln, gegrillten Speisen, oxidiertem Fett in Fleisch und reifem Käse, Alkohol und Zigaretten führen zur Produktion von freien Radikalen. Nicht zu vergessen sind diverse Erzeugnisse der Pharmaindustrie. Besonders zerstörerisch wirken



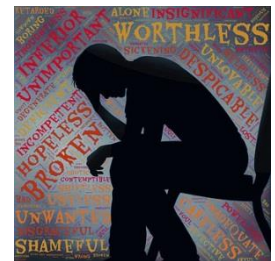
die Mittel der Krebsmedizin, aber auch die Anti-Baby-Pille und gefäßerweiternde Medikamente. Etwas versteckter, aber ebenso schädlich, wirken verschiedene Formen der Strahlung: Röntgenstrahlen, Handystrahlen, W-Lan, Mikrowellen, aber auch UV-Strahlen.

Schutz bietet hier das Antioxidantien-System. Antioxidantien bestehen aus Enzymen, die der Körper im Idealfall selbst herstellt. Hierfür benötigt er wieder Mineralstoffe, in diesem

Fall in erster Linie **Selen**, aber auch **Zink** und **Kupfer**. Werden freie Radikale durch Antioxidantien, die sich auch in großer bioverfügbarer Zahl in unverarbeiteten pflanzlichen Nahrungsmitteln befinden, neutralisiert, können Schäden, z.B. verringerte Gedächtnisleistung, sogar wieder regenerieren.

Hilfe bei seelischen Problemen

Die Belastungen der heutigen Zeit führen mehr und mehr zu seelischen Schäden, wie Ängste, Depressionen und anderen psychischen Störungen. Um an den seelischen Wunden anzusetzen gibt es mittlerweile eine riesige Auswahl an unterschiedlichen Methoden. Doch auch wenn das so richtig ist, ist es dennoch erstaunlich, wie sehr alleine die ausreichende Versorgung des Körpers mit essentiellen Nährstoffen nicht nur körperliche Symptome abfangen kann, sondern den Menschen befähigt, aus seelischen Tiefs wieder herauszufinden. Manche Depressionen stellen sich am Ende als reiner Nährstoffmangel heraus. Da Körper und Seele eng miteinander verbunden sind, beeinflusst nicht nur die seelische Stimmung die Physiologie unseres Körpers, sondern auch umgekehrt.



Menschen, die Ihren Körper mit ausreichend Vitalstoffen versorgen, berichten, dass ihnen seitdem Stress im Beruf und Privatleben sehr viel weniger ausmacht und sie zunehmend gelassener auf Stresssituationen reagieren können. Manchmal kommt es sogar zu einer regelrechten Persönlichkeitsentwicklung, und das ohne Therapie oder Selbstfindungskurs. Man braucht evtl. weniger Schlaf, hat mehr Energie um sich mit Freunden zu treffen oder einem Hobby nachzugehen, die Arbeit ist weniger anstrengend und man wird aktiver. Choleriker werden gelassener, ängstliche und zurückgezogene Menschen öffnen sich und werden mutiger. Viele entwickeln mehr Vertrauen in die eigene Kraft, die Willenskraft wird gestärkt und das Denken klarer. Depressive Verstimmungen verschwinden oft vollkommen und die Menschen sind zufriedener.

Eine ausreichende Nährstoffversorgung sorgt für eine störungsfreie Signalübertragung innerhalb der Kommunikation unseres Nervensystems (Hormone, Peptide, Neurotransmitter). Ist die Übertragung gestört, werden z.B. Glück, Lebendigkeit und Wohlfühl nicht empfunden und wir können uns an nichts richtig erfreuen. Bei Nahrungsmangel spart sich unser Körper seine Energie auf, deshalb versetzt uns das Fehlen wichtiger Hirn- und Nervennahrung in eine defensive, zurückgezogene Stimmungslage. So sorgt die Natur dafür, dass wir nicht ohne die nötige Kraft, Wachheit und Mut in den Lebenskampf hineingehen, dem unser Nervensystem aufgrund einer Unterversorgung momentan nicht gewachsen ist. Andere reagieren auf einen Nährstoffmangel hingegen mit Unruhe oder Aggressivität. Auch hier kann die Versorgung mit Nervennahrung Abhilfe verschaffen.

Einer der wichtigsten Mineralstoffe für unser geistig-seelisches Wohlergehen ist **Magnesium**. Es fehlt oft bei Menschen, die nervös und unruhig sind, deprimiert sind oder ängstlich auf Herausforderungen reagieren und ohne Dynamik in Konfliktsituationen hineingehen. Energie und Dynamik werden auch von **Jod** mitbestimmt, es hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Vitalität und Lebensfreude. **Chrom** nimmt auf unsere Lebenskraft und Wachheit Einfluss. Auch ein Mangel an **Zink** verursacht Müdigkeit, mangelnde Stressabwehr, Bedrückung und Verwirrung. Außerdem beseitigt Zink Abfall und Giftstoffe im Gehirn. Zusammen mit **Silizium**, **Kalzium**, **Phosphor**, **Eisen** und **Kupfer** sorgt **Zink** außerdem dafür, dass unser Gehirn von schädlichen Schwermetallen befreit wird. Weiterhin spielen **Phosphor**, **Brom** und **Mangan** eine wichtige Rolle für das Nervengewebe. Neben Mineralstoffen ist jedoch eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren unerlässlich.

Vorbeugung und Heilung durch pflanzliche Mikromineralien

Immer mehr Menschen aus dem medizinischen Bereich oder der Naturheilkunde erkennen, dass die meisten Krankheiten tatsächlich mit einer Demineralisierung des Körpers beginnen. Die Zellen der meisten Menschen hungern nach Mineralien. Werden sie dem Körper endlich in ausreichendem Maße zugeführt, verbessern sie sofort die Fließeigenschaften des Blutes und reinigen unseren Organismus von Schlacken und Toxinen, so dass Nährstoffe wieder ungehindert unsere Zellen erreichen können. Sie stärken unser Immunsystem und wehren freie Radikale ab. Sie schalten den Stoffwechsel an, unser Körper beginnt sich zu regenerieren, wir verspüren mehr Energie und Vitalität. Schmerzen und Beschwerden bessern sich oft oder verschwinden ganz. Die Ur-Mineralien wirken, indem sie den Selbstheilungskräften des Körpers die notwendigen Stoffe anbieten, in einer natürlichen, von Pflanzen hergestellten Form und Kombination, die seit Jahrmillionen Lebewesen als Nahrung dienen. Da sie von einer tiefen, ganzheitlichen Ebene aus wirken, reparieren sie die dringendsten Bereiche zuerst. So kann es sein, dass chronische Beschwerden viel Geduld erfordern und die Wirkung erst nach einiger Zeit einsetzt. Erfahrungsgemäß kann es auch 3 – 6 Monate oder länger dauern, bis es deutlich bergauf geht. Viele verspüren aber schon nach wenigen Tagen mehr Energie. Manchmal reicht auch die normale Dosis nicht aus, um die vielen anstehenden Reparaturarbeiten mit mineralischen Helfern zu versorgen. Zudem braucht es auch andere essentielle Nährstoffe, mit denen die Mineralien Hand in Hand arbeiten.

Zu erwähnen ist jedoch, dass die pflanzlichen Ur-Mineralien nicht automatisch den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Nicht jede Erkrankung beruht auf einem Nährstoffmangel oder kann durch die Zufuhr von Vitalstoffen behoben werden. Oft sind weitere spezifischere Maßnahmen notwendig. Aber auch in solchen Fällen können die Mikromineralien die Heilung oftmals unterstützen und für eine bessere Wirkung sorgen. Es gibt keine Wechselwirkung der Nährstoffe



mit andern Substanzen oder Therapien. Im Gegenteil, sie assistieren jeder medikamentöser oder naturheilkundlicher Behandlung und können unerwünschte Nebenwirkungen abfangen. Im Idealfall wird Krankheit verhindert, bevor sie entsteht. Die pflanzlichen Mikromineralien sind ein wirksames Mittel, um Beschwerden und Alterserscheinungen vorzubeugen. Sie sind jedem zu empfehlen, der bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben möchte.

Hilfe bei spezifischen Krankheitssymptomen:

Antriebsschwäche, Energiemangel, Müdigkeit

Fast alle Mineralstoffe sind an der Steigerung der Energie und des inneren Wohlbefindens beteiligt. Kupfer und Mangan wirken direkt in den Brennöfen bei der Energiegewinnung mit. Phosphat hilft, die Energiereserven wieder aufzufüllen. Um das Feuer in den Brennöfen anzuzünden benötigen wir Fett und Kohlehydrate. Für deren Verstoffwechslung werden dringend Magnesium und Zink gebraucht. Chrom reguliert den aus Kohlehydraten hergestellten Blutzucker. Fehlt es an Eisen werden wir schnell müde, da nicht genug Sauerstoff für die Brennvorgänge angeliefert wird. Durch zu viele freie Radikale kann es zu einer Energiekrise kommen und die Leistungsfähigkeit der Zellen und Organe sinkt. Selen, Kupfer und Zink und weitere Spurenelemente wirken als körpereigene Radikalfänger, sie halten die Zerstörung in Grenzen und reparieren die entstandenen Schäden.

Bindegewebsschwäche (Venenleiden, Aneurysmen, Cellulite, Rückenschmerzen)

Eine **Bindegewebsschwäche** kann nicht nur Haut und sichtbares Gewebe betreffen, sondern auch andere Bereiche, wie Gelenke und Knorpel oder das gesamte Blutgefäßsystem. Hauptbestandteile des Bindegewebes sind Fasern aus Kollagen und Elastin. Besenreißer können vollständig verschwinden und bei Krampfadern sind Besserungen der Schmerzen und Stauungen zu beobachten.

Aneurysmen sind ballonartige Gefäßausbuchtungen an den Arterien, die verschiedene Ursachen haben können. Dem lebensgefährlichen Platzen kann jedoch durch eine Stärkung des Bindegewebes vorgebeugt werden. Kupfer hilft beim Bau des im Bindegewebe enthaltenen Elastins. Zusammen mit Zink und Vitamin C verwebt und verknüpft es die Kollagen- und Elastinfasern zu einem dehnbaren und doch festen Gewebe. Schwefel garantiert zudem die benötigte Feuchtigkeit der Fasern. Selen schützt vor freien Radikalen und wird von den Gewebshormonen gebraucht, die für eine „Schmierung“ des Bindegewebes sorgen. Wenn jemand zu Aneurysmen neigt, ist eine zusätzliche Einnahme von Kupfer, Zink, Selen und Vitamin C zu empfehlen.

Mit der Einnahme von Mikromineralien wird nebenbei der Gewebetonus verbessert, das heißt das Gewebe wird straffer. Bei **Cellulite** können höhere Dosen der Mineralien zu einer schnelleren sichtbaren Wirkung führen. Die Wirkung bei **Rückenschmerzen** ist auch darauf zurückzuführen, dass das Bindegewebe straffer und kräftiger wird und somit der gesamte Rücken einen besseren Halt bekommt.

Depressive Verstimmungen und psychische Probleme

Siehe oben im Text.

Diabetes

Viele Menschen, die unter **Diabetes Typ II** (Altersdiabetes) leiden, berichten von einer Besserung oder dem völligen Verschwinden ihrer Beschwerden seit Einnahme der Mikromineralien. Studien zeigen, dass Altersdiabetes durch eine optimale Versorgung mit Mineralien, insbesondere Vanadium und Chrom, gebessert und in den meisten Fällen sogar völlig eliminiert werden kann. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Chrom eng mit Insulin beim Einbau und der Nutzung von Glukose und anderen Nährstoffen zusammenarbeitet und vermuten, dass das Spurenelement auch noch weitere Aktionen des Insulins unterstützt. Unserer westlichen Ernährung mangelt es deutlich an diesem Mineral, das zudem noch schwer zu resorbieren ist. Nur ca. drei bis 10 % des Chroms in unserer Nahrung gelangen ins Blut. Verarbeitete Lebensmittel weisen fast gar kein Chrom mehr auf. Die besten Lieferanten für Chrom sind Bierhefe, Melasse, schwarzer Pfeffer und Eigelb. Der Verzehr von raffiniertem Zucker verstärkt den Chrommangel noch. Daher ist es in der heutigen Zeit nicht verwunderlich, dass die Fälle von Altersdiabetes mehr und mehr zunehmen, schließlich ist Zucker eines unserer beliebtesten Nahrungsmittel. Hinzu kommt, dass die Chromaufnahme ab dem vierzigsten Lebensjahr sinkt.

Wer mit Hilfe von Mineralstoffen etwas gegen seinen Altersdiabetes tun will, sollte sich zuvor mit seinem Arzt oder Heilpraktiker absprechen. Da Chrom und Vanadium die Insulinresistenz verringern und so zu einer besseren Nutzung des Insulins führen können, sollte die Menge an zugeführtem Insulin oder anderen Medikamenten laufend der neuen Situation angepasst werden. In der Regel reicht die Einnahme der pflanzlichen Mikromineralien aus. Nach vier bis sechs Monaten kann noch einmal entschieden werden, ob man noch eine extra Portion an chelatiertem Chrom und Vanadium hinzufügen möchte. Auch Zink wäre sinnvoll.

Erkältungskrankheiten/Stärkung des Immunsystems

Siehe oben im Text.

Essstörungen und Übergewicht

Mineralien helfen **Untergewichtigen**, zuzunehmen, und **Übergewichtigen**, Gewicht zu reduzieren. Wer über einen längeren Zeitraum hinweg wenig isst, bekommt bald einen Mangel an essentiellen Nährstoffen. Als Folge wird die Hormonproduktion, einschließlich der appetitanregenden Schilddrüsenhormone, ebenso reduziert wie die Herstellung von Verdauungssäften. Stoffwechsel- und Verdauungsenzyme werden träge. Damit nimmt das Verlangen nach Nahrung noch weiter ab und es kann ein Teufelskreis entstehen. Die leicht resorbierbaren pflanzlichen Mikromineralien können helfen, da sie auch bei geschwächter Verdauungskraft schnell ins Blut gehen. Der gesamte Organismus wird regeneriert und belebt und der Körper beginnt, auch nach den übrigen Nährstoffen zu verlangen. Bei schweren Fällen sollte ein gutes Multivitaminpräparat und chelatiertes Zink hinzugefügt werden.

Bei **Übergewicht** liegt die Ursache in den vielen leeren Kalorien, die zur Zunahme führen, während der Körper auf einer tieferen Ebene Hunger leidet, nämlich an Mineralien. Das Gefühl des Mangels lässt die Betroffenen zu immer größeren Nahrungsmengen greifen. Wichtig ist jedoch auch die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels. Insulin reguliert den Blutzucker und ist an der Umwandlung von überschüssiger Glukose in Fett und dessen Lagerung beteiligt. Ein erhöhter Zuckerkonsum lässt den Blutzucker enorm in die Höhe schießen. Unsere Bauchspeicheldrüse antwortet darauf mit einem heftigen Ausstoß von Insulin, das sich um die Verarbeitung des Zuckers kümmert (überschießende Insulinreaktion). Die unerwartete Folge ist ein Glukosemangel oder Unterzucker im Blut. Dabei wird mit Hilfe der hohen Insulinmengen nicht nur eine Menge Fett aufgebaut, der Unterzucker lässt auch einen Heißhunger auf weitere Süßigkeiten oder auch andere Nahrung entstehen. Folgen wir dem Drang, kommt es zu einem ständigen Auf und Ab im Blutzuckerspiegel. Diese instabile Blutzuckerlage kann neben Ess- und Fettsucht auch noch zu Nervosität, Unruhe,

Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Antriebslosigkeit führen. Sehr hilfreich in dieser Lage sind eine angemessene Zufuhr an Chrom und Zink, da beide das Insulin bei der Verstoffwechslung des Blutzuckers unterstützen. Das Hormon kann effektiver arbeiten und es muss weniger Insulin ausgeschüttet werden, der Bedarf nach Süßem lässt nach. Zusätzlich tragen B-Vitamine zu einer ausgeglichenen Blutzuckerebene bei. Chrom hat sogar dann eine schlank machende Wirkung, wenn sich an der Nahrungszufuhr nichts ändert, indem sich die Muskelmasse mehr entwickelt, während die Fettmasse abnimmt.

Die Mikromineralien aktivieren außerdem Enzyme, die die Stoffwechselaktivität und mit ihr den Fettabbau auf Trab bringen. Es kann jedoch ein wenig dauern, bis sich große Abnehm-Erfolge einstellen. Voraussetzung ist die Entgiftung und Entschlackung der Leber. Ist sie mit Toxinen und Stoffwechselgiften überlastet, kann sie nicht mehr ausreichend fettabbauende Enzyme bilden. Außerdem versucht der Körper, überschüssige Giftstoffe von den Organen fernzuhalten und lagert sie im Fettgewebe ab. Um den Organismus vor einer Überflutung mit diesen Giftstoffen zu bewahren, versucht er nun, sein Fett festzuhalten.

Gelenkbeschwerden

Gute Erfolge mit der Einnahme von Mikromineralien zeigten sich vor allem bei Fingergelenkarthritis, aber auch bei Hüft- und Kniegelenkbeschwerden.

Dabei ist zu erwähnen, dass besonders Sportlern mit dem starken Schwitzen jede Menge Mineralien verloren gehen. Werden die ausgeschwitzten Stoffe nicht ersetzt, kommt es früher oder später zu gesundheitlichen Problemen. Nicht nur Mineralien, sondern auch die übrigen essentiellen Nährstoffe, wie z.B. Vitamine sollten zugeführt werden.

Arthritis oder Rheuma haben meist entzündliche Prozesse oder Verschleiß als Ursache. Die beste Voraussetzung, um Arthrose zu verhindern, sind feste Knochen, sowie ein starkes Bindegewebe. Die Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin geben Knorpeln wie auch Bändern und Sehnen ihre Elastizität und Stärke. Eine Reihe von Mineralstoffen, insbesondere Zink, Bor, Kupfer, Silizium, Kalzium, Magnesium, Strontium, Phosphor, Selen, Mangan und Molybdän sind für die Gesundheit der Gelenke unentbehrlich. Die Mineralien liefern Baumaterial für Aufbau und Regeneration der betroffenen Gewebe und sorgen für die wichtige Entsäuerung des Körpers. Säuresalze setzen sich mit Vorliebe in Gelenken fest. Schon bevor die Knorpel so weit abgebaut sind, dass die Knochen aufeinander stoßen, sorgen die abgelagerten Salze bei jeder Bewegung für eine Reibung und damit für eine Verletzung der Zellen. Die Zerstörung von Zellgewebe durch den mechanischen Reiz der Säurekristalle ist neben einer Infektion mit Krankheitserregern die häufigste Ursache für eine Entzündungsreaktion. Die Umgebung des Gelenks schwillt an, wird rot und warm. Wenn sich die Entzündungsreaktion zu lange fortsetzt, kann die Entzündung chronisch werden und selbst Zellgewebe zerstören. Wir sprechen dann von einer Autoimmunreaktion. Diese Fortsetzung der Entzündungsreaktion wird von freien Radikalen verursacht. Ohne ausreichend Antioxidantien hat der Körper nicht genügend Schutzmaßnahmen gegen die Angreifer, daher ist es sinnvoll, sich bei Entzündungsprozessen zusätzlich mit Zink, Kupfer, Selen und den Vitaminen C und E zu versorgen.

Die normale tägliche Dosis der Ur-Essenz Mikromineralien sind zwei EL. Am Anfang ist in der Regel jedoch die doppelte bis dreifache Menge an Mineralien erforderlich, um eine bessere Wirkung zu erreichen. Neben den Mineralien sollten ausreichende Mengen an allen übrigen essentiellen Nährstoffen zugeführt werden, sowie zusätzliche Antioxidantien. Wichtig ist auch die Umstellung auf eine vorwiegend basenbildende Ernährung. (In hartnäckigen Fällen ist die zusätzliche Einnahme von MikroSynergy-Kapseln und Chondroflex - enthält Glucosamin, Chondroitinsulfat und Glycosaminoglycane GAG - über mehrere Monate hinweg angeraten).

Hautprobleme

An einer strahlend frischen Haut sieht man meist die ersten Hinweise, dass die Mikromineralien etwas Gutes im Körper bewirken. Die Gesundheit und Schönheit unserer Haut hängt von mehreren Faktoren ab. Unsere Nahrung enthält z.B. nur etwa 40 % der Nährstoffe, die die Haut benötigt. Diese haben es dann noch besonders schwer, das Zellinnere zu erreichen, da sich im Hautgewebe besonders viele Schlacken und Giftstoffe ablagern. Daneben muss sich unsere Haut auch noch mit freien Radikalen herumschlagen, vor allem an den Stellen, die dem Sonnenlicht ungefiltert ausgesetzt sind. Unsere Haut braucht also eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Befreiung von Giftstoffen und Schlacken und Schutz vor freien Radikalen. Die Festigkeit und Elastizität hängt zum großen Teil von einem starken Bindegewebe ab. Zink, Kupfer und Vitamin C sind essentiell, um Kollagen und Elastinfasern zu einem elastischen Gewebe zu verknüpfen.

Wirkt unsere Haut welk und alt, kann es auch an Silizium fehlen, das ebenfalls als Baumaterial für das Bindegewebe dient. Weiterhin ist Schwefel wichtig für einen optimalen Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut.

An der Entschlackung und Entgiftung sind einige Spurenelemente beteiligt (siehe oben im Text). Selen, Zink und Kupfer helfen bei Schutz vor einer vorzeitigen Zerstörung der Hautzellen durch freie Radikale, unterstützt von Bioflavonoiden und den Vitaminen C und E. Diese Stoffe beugen auch den Altersflecken vor.

Bei einem **Sonnenbrand** kann die Einnahme von Mikromineralien den Heilungsprozess stark beschleunigen. Hierbei kann das Elixier neben der inneren Einnahme auch äußerlich angewandt werden, am besten wird es aufgesprüht. Auch bei kleineren Wunden kann die äußerliche Anwendung hilfreich sein.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzinfarkt und Schlaganfall sind in den westlichen Ländern Todesursache Nummer Eins. Zum Glück sprechen diese Symptome sehr gut auf die pflanzlichen Mikromineralien an. Die zugrundeliegende Ursache von Herz- und Kreislauf-Beschwerden ist in den meisten Fällen eine **Arteriosklerose** (Arterienverkalkung, also Ablagerungen in den Blutgefäßen). Arteriosklerose wird mit einem hohen Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht. Die Ursache für **erhöhte Blutfettwerte** hat mit einer mangelnden Aufnahme des Cholesterins durch die Zellen zu tun. Da es nicht aufgenommen wird, bleibt es im Blut. Warum es sich in den Gefäßwänden absetzt, liegt daran, dass sich Schäden in den Arterien befinden können. Diese entstehen z.B. durch Bluthochdruck und Rauchen. Die Arterien können durch freie Radikale und Zigarettenrauch ihre Elastizität verlieren und es entstehen winzige Brüche und Risse. Cholesterin wird normalerweise von den Zellen benutzt, um die entstandenen Risse wieder zu flicken. Wenn jedoch der Eintritt in die Zellen verwehrt ist (dies gilt für oxidiertes LDL-Cholesterin = freies Radikal), setzt es sich stattdessen zwischen den zerstörten Zellen ab. Hinzu kommt, dass sich die Großfresser des Immunsystems an dem abgesetzten Cholesterin sammeln, um es zu beseitigen, werden dabei träge und unbeweglich und lagern sich zusätzlich an den Aderwänden ab. Dies verursacht zunächst Durchblutungsstörungen. Gefährlich wird es jedoch, wenn ein Blutpfropf (Thrombus) die eingengegte Arterie verstopft. Ein Blutpfropf bildet sich aus zusammengeklumpten Blutplättchen und Fibrin, Substanzen, die eigentlich die Aufgabe haben, die Brüche und Risse in den Adern zu verkleben. Normalerweise verhindern körpereigene Substanzen die Bildung von **Thromben**, leider werden diese auch durch freie Radikale (unter anderem oxidiertes LDL-Cholesterin selbst) angegriffen und inaktiviert. Auch säurebildende Nahrung, also zu viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Zucker begünstigen das Zusammenkleben der Blutkörperchen.

Setzt sich so ein Blutpfropf in einer Herzkranz-Arterie fest, kann ein **Herzinfarkt** die Folge sein. Ein Verschluss der Hirngefäße kann einen **Schlaganfall** provozieren.

Die pflanzlichen Urmineralien können in das komplexe Geschehen in vielfältiger Weise eingreifen. Zum einen helfen sie uns bei der Verarbeitung von Stress und wirken entspannend auf unseren Kreislauf ein, womit der Hauptfaktor bei der Entstehung von Bluthochdruck ausgeschaltet wird. Aber auch ein zu **niedriger Blutdruck** zeigt die Tendenz, sich zu normalisieren, was daran liegen mag, dass das Bindegewebe in den Blutgefäßen gestärkt wird und diese wieder einen stärkeren Druck ausüben können. Außerdem werden die freien Radikale entschärft, die die Zellen angegriffen haben. Sind die Gefäße bereits verengt, kann das Elixier die Tendenz des Blutes zur Klumpung verhindern und seine Fließ Eigenschaften verbessern. Über die Neutralisation von Säuren sorgen die Mineralien auch für eine bessere Sauerstoffzufuhr und die Belegung von Stoffwechsellzymen führt zu einer effektiveren Nutzung des Sauerstoffs. Sämtliche Gewebe profitieren von der erhöhten Sauerstoffausbeute, insbesondere aber Herz und Hirn. Schmerzen verschwinden, die Energie kehrt zurück und oft verbessern sich auch Gedächtnis und Konzentration.

Auch wenn die Herz-Kreislauf-Erkrankung nicht von verengten Arterien hervorgerufen wird, können die Mikromineralien helfen. Z.B. bei **Herzschwäche oder Rhythmusstörungen**.

Die körpereigene Intelligenz kann in jedem Alter notwendige Reparaturen ausführen, vorausgesetzt, die erforderlichen Bausteine werden angeliefert. Die wichtigsten Mineralstoffe für ein **gesundes Herz** und einen **gesunden Kreislauf** sind **Kalzium, Magnesium, Zink, Kupfer, Selen, Eisen, Chrom, Kalium** und **Germanium**, sowie die **Vitamine C, E** und **Karotinoide**. Dabei gilt Vitamin E als ein besonderer Schutzstoff für das Herz, es schützt als wirksamer Radikalfänger besonders die Zellmembranen.

Die Einnahme der Mikromineralien bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist jedoch nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung zu sehen, sondern als unterstützende Maßnahme zu betrachten. (Auch hier empfiehlt sich bei starken Beschwerden die Einnahme von der Ur-Essenz in Kombination mit Chrom-Piculinat und den MikroSynergie-Vitaminen)

Hyperaktivität bei Kindern

Um **ADHS** bei Kindern zu behandeln werden meist psychoaktive Arzneimittel verabreicht, allen voran das Medikament Ritalin. Oft wird festgestellt, dass Probleme wie Wutausbrüche und Hyperaktivität nach Impfungen auftreten,

da die Blut-Hirn-Schranke, eine schützende Membranhülle, erst mit ca. drei bis vier Jahren ausgebildet ist. Substanzen wie Impfstoffe finden relativ leichten Zugang ins Innere des Gehirns und können dort einiges durcheinander bringen. Durch Mikromineralien und MikroSynergie-Kapseln kann das Nervensystem auch nachträglich wieder stabilisiert werden. Zusätzlich können homöopathische Mittel die negative Wirkung der Impfung neutralisieren.

Damit Kinder in Stresssituationen wie beispielsweise bei **Prüfungen** ihr Gleichgewicht leichter bewahren können, genügt schon eine kleine Gabe der Mikromineralien. Eine Umstellung auf Lebensmittel aus biologischem Anbau ist ebenfalls sinnvoll, da die Chemikalien, die in konventionell erzeugter Nahrung enthalten sind, ähnlich den Impfstoffen leicht in das noch ungeschützte Hirn gelangen können. Zudem ist eine Einschränkung von Zucker anzuraten.

Leberbeschwerden

Die Leber ist die größte und wichtigste Chemiefabrik in unserem Körper. In ihr werden ständig aus angelieferten Nährstoffen neue Verbindungen gefertigt, die die Zellen benötigen. Die Herstellung von Galle gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben. Ohne Galle käme die gesamte Fettverdauung zum Stillstand. Weiterhin ist sie die größte körpereigene Filterstation. Sie reinigt das Blut von schädlichen chemischen Substanzen. Schlacken und Stoffwechselgifte werden hier umgebaut und wiederverwertet oder ausgeschieden. Zudem werden Krankheitserreger in der Leber abgefangen und von hier angesiedelten Immunzellen verdaut.

Nicht zuletzt stellt die Leber verschiedene Blutproteine her, die bei der **Immunabwehr** und der **Wundheilung** helfen. Bei so vielen Aufgaben, kann man sich vorstellen, dass ein Leberschaden gravierende Folgen für unser Wohlbefinden haben kann. Die Leber ist durch den ständigen Kontakt mit Krankheitserregern und Giftstoffen vielen Gefahren ausgesetzt, zum Glück hat das Organ die Fähigkeit, ihre beschädigten oder erkrankten Zellen durch gesunde zu ersetzen. Für diesen Regenerationsprozess ist jedoch eine konstante Zufuhr an Mineralstoffen nötig. Die pflanzlichen Mikromineralien versorgen die Leber mit Material und Werkzeug und unterstützen die Regeneration zerstörter Leberzellen.

Magen-Darm-Beschwerden

Erfahrungen haben gezeigt, dass sich durch die regelmäßige Einnahme der Mineralien **Magengeschwüre** langsam verbessern und die Verdauungssäfte stimuliert werden. Die meisten Magen-Darm-Beschwerden beginnen mit einer Schwächung der Verdauungskraft (Verdauungsfeuer). Bei vielen Menschen brennt dieses Feuer zu schwach, das heißt, es werden zu wenig Magensäure und Verdauungsenzyme hergestellt. Ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Magensäureproduktion noch weiter ab und mit über 60 schüttet der Magen fast gar keine Magensäure mehr aus. Dazu kommt, wir essen zu deftig, zu viel und zu häufig, was den Magen-Darm-Trakt zusätzlich überfordert. Es können giftige Gase und Fäulnisprodukte entstehen, die zu einer Brutstätte für Bakterien, Pilze und Parasiten werden. **Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Durchfallneigung** oder **Verstopfung** sind die Folgen. Später kommen **Schmerzen im Oberbauch**, Leber-Galle-Probleme, **Magenschleimhautentzündung** und möglicherweise Magengeschwüre hinzu. Die Magensäure hat auch die Aufgabe, Mineralien aus ihren Verbindungen zu lösen, so dass der Dünndarm sie resorbieren kann. Mangelt es an der Säure, nehmen wir noch weniger Mineralstoffe auf, als ohnehin schon. Die meisten Mineralien brauchen außerdem Enzyme um überhaupt arbeiten zu können. Statt Enzympräparate einzunehmen, kurbeln bereits die Pflanzenmineralien die Eigenproduktion von Verdauungsenzymen an. Die Herstellung von Galle wird belebt und die Magensäureproduktion nimmt wieder zu. Auch Patienten mit Magen-Darm-Störungen wie **Candida-Befall**, **Weizengluten-Unverträglichkeit** und **Darmentzündungen** können von den Mikromineralien profitieren.

Weit verbreitet ist auch das **Toxische-Darmwand-Syndrom**, was zu einer Dauerentzündung im Darm führt. Durch die Fülle von Säuren, Fäulnisbakterien und chemischen Substanzen kommt es bei vielen Menschen zu einer Entzündung der Darmwand. In der Folge wird die Darmwand porös und Substanzen, die eigentlich abgewehrt werden sollten, gelangen nun vermehrt in den Lymph- und Blutkreislauf. In diesem sogenannten **Leaky-Gut-Syndrom** sehen viele Experten die Gründe für die Zunahme von **Nahrungsmittelallergien**. Um die Gesundheit unseres Darms zu verbessern, wird angeraten, die säurebildende Nahrung zu reduzieren, chemiefreie, ballaststoffreiche Kost aus Bioanbau zu sich zu nehmen und lange Pausen zwischen den Mahlzeiten zu lassen. Die Mikromineralien helfen, die Säure im Darm zu neutralisieren und bieten wichtige Stoffe zur Wiederherstellung der Darmwand an.

Osteoporose

In der Regel werden die Knochen mit zunehmendem Alter immer poröser und können schon bei verhältnismäßig geringer Belastung brechen. Der Verlust an Knochensubstanz geht meist auf einen Mineralstoffmangel zurück. Um

Knochen und Knorpel wieder aufzubauen, sind die Mikromineralien in Verbindung mit Chondroflex (enthält Glucosamin, Chondroitinsulfat und Glycosaminoglycane GAG) eine große Hilfe.

Von **Osteoporose** sind vor allem Frauen im Klimakterium betroffen. Ursache ist die nachlassende Herstellung von weiblichen Hormonen wie Östrogen und Progesteron, die neben anderen Funktionen eine wichtige Rolle beim Aufbau des Knochengewebes spielen. Die ersten Erfolge im Knochenaufbau durch die Einnahme der Mikromineralien zeigen sich erfahrungsgemäß nach ca. 6 Wochen. Eines der wichtigsten Elemente zur Vorbeugung von Osteoporose ist **Bor**. Das Spurenelement ist in der Lage, die Eigenproduktion von Östrogen und Progesteron anzukurbeln, so dass die zusätzliche Einnahme der Hormone oft überflüssig wird. **Bor** verbessert außerdem die Verwertung der Knochenmineralien **Kalzium**, **Phosphor** und **Magnesium**, da diese bei einem Bormangel vermehrt über den Urin ausgeschieden werden, anstatt den Knochen zugute zu kommen.

Neben **Bor** wird auch die zusätzliche Einnahme von **Kalzium** für eine Verbesserung der **Knochendichte** empfohlen. **Kalzium** dient zusammen mit **Phosphor** vor allem als Baumaterial. Sie bilden ein robustes Kristallgitter, in das zusätzlich **Magnesium** eingebaut ist. Die eigentliche Arbeit bei der Erneuerung unserer Knochen wird jedoch vor allem mit Hilfe von Spurenelementen vollbracht, nämlich **Zink**, **Mangan**, **Kupfer**, **Silizium**, **Selen**, **Strontium**, **Vanadium** und **Bor**. Alleine die Einnahme von Kalzium bringt nur mäßigen Erfolg, wenn die anderen erwähnten Spurenelemente fehlen.

Vitamin D ist neben den Spurenelementen ein weiterer wichtiger Stoff für die Erneuerung des Knochengewebes. Das Vitamin entsteht durch die Einwirkung von UV-Strahlen in cholesterinhaltige Hautzellen. Eine zusätzliche Einnahme von **Vitamin D** sollte immer mit **Vitamin K** kombiniert werden.

Schlafstörungen

Schlafstörungen sind weit verbreitet und können jeden Menschen zumindest zeitweise befallen. Mit der Einnahme von Mikromineralien wird der Schlaf in der Regel tiefer und erholsamer. Häufig verkürzt sich auch die Einschlafzeit. Wer versuchen will, pharmazeutische Schlafmittel durch Mikromineralien zu ersetzen, muss evtl. mit einer Übergangsphase rechnen. Diese Umstellungszeit kann erleichtert werden durch die zusätzliche Einnahme eines **Vitamin-B-Komplexes** und **Tryptophan**. Andere Hilfsmittel sind Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Avena sativa und das ayurvedische Mittel *Whitania somnifera*. Vermeiden Sie außerdem Störquellen und elektromagnetische Strahlung im Schlafzimmer, die die empfindliche Polarität unserer Zellen stören. Durch die regelmäßige Einnahme von Mikromineralien kann die verloren gegangene Polarität (tagsüber z.B. vor dem Bildschirm) wiederhergestellt werden. Gleichzeitig liefern sie dem Körper die nötige Nervennahrung, die wir für Entspannung und Wohlbefinden brauchen.

Schmerzen

Hinter anhaltenden oder ständig wiederkehrenden Schmerzen stecken meist chronische Leiden, die schwer zu beheben sind und die Ursache oft nicht einmal diagnostiziert werden kann. Eine große Anzahl an Mineralstoffen kann auf die eine oder andere Weise an einer Linderung oder Heilung von Schmerzen beteiligt sein. Gute Erfolge gab es bisher z.B. bei **Nervenschmerzen**, **Kopfschmerzen** und vielen mehr.

Schwangerschaftsbeschwerden, Fehlgeburten, Geburtsdefekte

Frauen haben während der Schwangerschaft einen erhöhten Nährstoffbedarf, da der wachsende Embryo mit versorgt werden muss und der eigene Körper erhöhten Belastungen ausgesetzt ist. Achten Schwangere nicht auf eine erhöhte Vitalstoffzufuhr, „klaut“ der Embryo sie, soweit vorhanden, aus ihrem Körper. Eine Reihe von Störungen kann die Folge sein, von **Eisenmangelanämie** über **Übelkeit**, **Bluthochdruck** und **Ödeme** bis zum **Zahnverlust**. Auch **Schwangerschaftsstreifen** und **Krampfadern** entstehen durch einen Nährstoffmangel, insbesondere an **Zink**, **Kupfer** und **Vitamin C**, die das Bindegewebe stärken. Bei einer Einnahme der Mikromineralien, ergänzt durch die Zufuhr aller übrigen essentiellen Vitalstoffe während der Schwangerschaft bleiben oft die üblichen Schwangerschaftsbeschwerden aus oder werden auf ein Minimum reduziert. Sogar Frauen, die zu vorzeitigen Abgängen neigten, konnte mit Hilfe der Nährstoffzufuhr doch noch zu einem gesunden Baby verholfen werden.

Fehlbildungen am unbefruchteten oder befruchteten Ei, Erkrankungen der Gebärmutter oder Hormonstörungen können die Ursache sein, wenn sich ein Fötus vorzeitig verabschiedet. Mit ausreichender Nährstoffzufuhr ist der Körper offenbar viel besser in der Lage, diese Fehler zu korrigieren, so dass sich ein Kind optimal entwickeln und

erfolgreich ausgetragen werden kann. Damit auch die Samenzellen fehlerfrei gebildet werden, sei den potentiellen Vätern ebenfalls die Einnahme von Biostoffen, insbesondere **Zink** zu empfehlen.

Viele Geburtsdefekte gelten als ererbt. Heute weiß man, dass durch die Einnahme von Mineralstoffen auch auf genetische Anomalien frühzeitig eingewirkt werden kann. Diese Lösung, Gene zu nähren statt zu „spalten“ scheint jedoch zu einfach und wird nicht groß beachtet. Verschiedene Forschungen ergaben, dass **Zystische Fibrose (Mukoviszidose)** und **Muskeldystrophie (Muskelschwund)** bei Tieren von **Selenmangel** hervorgerufen wurde. Durch die Gabe von **Selen** konnte diesen Krankheiten leicht vorgebeugt werden. Aber auch beim Menschen wirkt **Selen** in ähnlicher Weise. In einer selenarmen Gegend in China konnte die Keshan-Krankheit (eine Herzmuskeldegeneration bei Kindern) mit Hilfe von **Selen** nahezu vollständig ausgemerzt werden.

Ein verhältnismäßig häufiger Geburtsdefekt ist auch **Mongolismus** oder **Down-Syndrom**. 30 Prozent der Fälle sind auf eine fehlerhafte Bildung der männlichen Keimzellen zurückzuführen, bei 70 Prozent liegt eine fehlerhafte Reifeteilung der weiblichen Keimzellen zugrunde. Mütter über 35 Jahren gelten als besonders gefährdet, vor allem, wenn sie schon mehrere Geburten hinter sich haben, was ein klarer Hinweis darauf ist, dass Nährstoffmangel eine Rolle spielen könnte. Es wurde vor einiger Zeit entdeckt, dass das Risiko bei Müttern im Teenageralter noch höher ist. Teenager haben selbst die Wachstumsphase noch nicht abgeschlossen und wenn nun gleichzeitig ein Baby in ihnen wächst, kommt es zu einem doppelt erhöhten Nährstoffbedarf. Vor allem **Zink** spielt hierbei eine große Rolle. Männer sowie Frauen sollten vor der Befruchtung auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten.

Spina bifida (ein Defekt, bei dem sich der Wirbelkanal nicht vollständig schließt) konnte durch **Folsäure** und **Zink** vorgebeugt werden.

Die Entwicklung des Embryos erfordert einen beständigen Zustrom an Nährstoffen. Besonders hervorzuheben sind dabei **Folsäure**, **Zink** und **Selen**. **Zink**, **Kupfer** und **Selen** sind zudem Teil der wichtigen enzymatischen Schutztruppe, die freie Radikale abwehrt und vor schädlichen Strahlen, Chemikalien in Nahrungsmitteln, Wasser oder Arzneimitteln schützt. Die besten Voraussetzungen für ein geistig und körperlich gesundes und emotional ausgeglichenes Kind sind die Umstellung der werdenden Mutter auf biologisch erzeugte Lebensmittel und eine ausreichende Vitalstoffzufuhr.

Unfruchtbarkeit, Libido, Potenz

Der wichtigste der fruchtbarkeitssteigernden Mineralstoffe ist **Zink**. Bei Zinkmangel nehmen Anzahl und Beweglichkeit der Spermien deutlich ab. Männer sind von einem Zinkmangel in besonderem Maße betroffen, da mit jedem Samenerguss 5 mg **Zink** verloren gehen. Weiterhin ist **Zink** ein wichtiger Enzymspender beim Bau von Fortpflanzungshormonen. Auch **Bor**, **Kupfer**, **Mangan**, **Brom** und **Jod** fördern eine erfolgreiche Zeugung und Empfängnis. **Selen** sorgt für den Schutz der Eierstöcke und Keimdrüsen vor dem Angriff freier Radikale. Besonders beeinträchtigend ist die Kombination aus Mineralstoffmangel und Chemiebelastung, vor allem Agrochemikalien.

Alle Mineralstoffe, die die Reproduktionsfähigkeit erhöhen, sorgen auch für die Lust auf Sex. Dies geschieht zum einen über den Aufbau der männlichen und weiblichen Sexualhormone. **Zink**, **Bor** und andere Spurenelemente sorgen für einen ausreichenden Zufluss an diesen Hormonen. Fehlt es daran, leidet nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch die Ausstrahlung. Frauen verlieren immer mehr ihre Weiblichkeit und Männer ihre Männlichkeit. **Zink** bindet zudem den Libido- und Orgasmustransmitter Histamin. Der Ausstoß dieses Nervenreizstoffes führt zu einer vermehrten Durchblutung der Schambereiche und zu gesteigerten Lustgefühlen. Menschen mit starkem Zinkmangel sind oft orgasmusunfähig oder impotent. Zinkmangel wirkt sich auch auf die sexuelle Erlebnistiefe aus.

Bei sexuellen Problemen spielen natürlich auch seelische Komponenten eine Rolle, die oft erst gelöst werden müssen. Auch hier können Mineralstoffe eine unterstützende Funktion ausüben.

Uterusmyome

Viele Frauen leiden im Lauf ihres Lebens unter **Eierstockzysten**, **Uterusmyomen** und **Zwischenblutungen**. Häufig werden Operationen verordnet, wodurch jedoch das physiologische Gleichgewicht empfindlich gestört und die Basis für spätere gesundheitliche Probleme gelegt wird. Wenn ausgeschlossen wird, dass kein bösartiger Tumor zugrunde liegt, sind Zwischenblutungen kein Grund zur Sorge. Die Blutung dient dazu, Säuren und andere Toxine aus dem Körper zu schleusen. Bevor die Entscheidung auf eine Operation fällt, ist eine Entsäuerung und Entschlackung des Körpers, sowie die Belebung des Stoffwechsels die bessere Strategie. Es ist schon oft vorgekommen, dass auf diese Weise **Myome** und **Zysten** schrumpfen oder vollständig verschwinden. Und das ohne Operation oder Hormongaben. Wasser, Reduzierung von säurebildender Nahrung und ein wöchentlicher Fastentag, Essiac-Tee sowie Kombucha

sind weitere wirksame Hilfen. Durch diese Maßnahmen werden die inneren Abfalleimer entleert. Nach fünf bis sechs Monaten wird der Gynäkologe mit großer Wahrscheinlichkeit eine deutliche Abnahme des Myoms registrieren.

Eierstockzysten können ganz verschwunden sein und Unterleibsblutungen verlaufen vermutlich weniger dramatisch oder hören auf.

Wirbelsäulenbeschwerden

Bandscheibenvorfälle sind Folgen einer Degeneration der Wirbelsäule. Erfolge gibt es bei regelmäßiger Einnahme der Mikromineralien zusammen mit MikroSynergie-Kapseln. Weitere Informationen siehe „Bindegewebsschwäche“ und „Gelenkbeschwerden“

Zahn- und Zahnfleischbeschwerden

Unsere Zähne bilden neben den Knochen die härteste Substanz in unserem Körper. Ihre starre Struktur vermittelt leicht den Eindruck von Leblosigkeit. Tatsächlich aber sind sie ähnlich unseren Knochen ein durchaus lebendiges Gewebe. Unsere Zähne brauchen ebenso wie alle anderen Bereiche unseres Körpers eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, insbesondere den Mineralien **Kalzium** und **Zink**.

Das tägliche Putzen ist notwendig, reicht jedoch gegen einen von innen ansetzenden **Zahnverfall** nicht aus, wenn es an Mineralstoffen mangelt. Etliche Studien zeigen, dass Löcher in den Zähnen mit zusätzlichen Gaben von **Zink** verhindert werden können. Die Zähne werden widerstandsfähiger gegen den äußeren Angriff von Säuren und Bakterien. Auch **Zahnfleischprobleme** können durch **Zink** und **Vitamin C** stark gebessert werden. Das Zahnbett wird gestärkt und kann den Zähnen wieder mehr Halt geben. Neben der Versorgung mit Mineralien ist eine säurearme Ernährung zu empfehlen. Nicht nur der Zahnschmelz wird von außen angegriffen. Mangelt es an Mineralstoffen, entzieht der Körper sie den Zähnen und Knochen, da sie für die Neutralisation überschüssiger Säuren gebraucht werden.

Amalgamfüllungen enthalten **Quecksilber**, ein Metall das Gehirn und Nerven angreift. Die alten Füllungen sollten sachgemäß ausgetauscht werden, ohne zusätzlich den Körper zu vergiften. Während der Zahnrenovierung können die Mineralien helfen, in den Körper gelangte Quecksilberanteile auszuleiten.

Bei **Zahnfleischproblemen** oder Problemen mit der Mundschleimhaut ist es von Vorteil, die Mineralienessenz eine Weile im Mund zu behalten und Zähne, Zahnfleisch und Mundhöhle damit zu spülen.

Tinnitus

Wenn die Ursache der Ohrgeräusche in einer gestörten Mikrozirkulation liegt: Die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes durch die Mikromineralien sorgt dafür, dass alle Bereiche des Körpers bis in die feinsten Äderchen wieder stärker durchblutet werden. Davon profitiert auch unser Innenohr und Ohrgeräusche können zurückgehen oder wieder gänzlich verschwinden. **B-Komplex-Vitamine** können die Wirkung noch unterstützen.

Erkrankungen und Beschwerden bei Sportlern

Sportler schwitzen bei jedem Training eine Menge an lebenswichtigen Mineralien aus. Ihre ständig beanspruchten Muskeln produzieren außerdem eine Menge Säuren, die durch Mineralstoffe neutralisiert werden müssen. Bei einem Defizit holt der Körper sich die benötigten Mineralien aus Knochen, Bindegeweben, Bändern und Sehnen. Das kann zu **Osteoporose** führen und **Verletzungen** begünstigen. Bei weiblichen Athleten bleibt – wahrscheinlich durch den Zinkverlust – die Menstruation aus. Sogar tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine häufige Folge des durch sportliche Aktivitäten bedingten Mineralstoffmangels. Die Ur-Mineralien sind ein „Muss“ für jeden Hobby-Athleten und professionellen Sportler, um sich vor vorzeitigem Verschleiß und potentiellen Erkrankungen zu schützen. Zudem steigern die Mineralien die **Energie und Ausdauer** und fördern eine schnellere Erholung.

Haarausfall

Es wurde eine Wirkung der Ur-Mineralien bei Männern mit schwindendem Haaransatz festgestellt. Bei einigen Fällen erlangten sogar graue Haare wieder ihre ursprüngliche Farbe zurück.

Außerdem gibt es dokumentierte Verbesserungen bei folgenden Beschwerden

- Menstruationsbeschwerden (Ur-Mineralien + Kalzium + Vit. B6)
- Schilddrüsenbeschwerden
- Lungenprobleme

Das Geheimnis langlebiger Völker

Fünf Naturvölker zeigen uns, dass wir bei bester Gesundheit uralt werden können. Am bekanntesten ist das Volk der Hunzas, das in einem Tal des Karakorum-Gebirges im Nordwesten des Himalajas lebt. Dort gab es weder Krebs, Diabetes, Rheuma, noch andere degenerative Erkrankungen. Die medizinische Versorgung beschränkte sich auf die Korrektur von Knochenbrüchen und Wundbehandlung. Das Volk ist ungewöhnlich gesund und viele sind 100 Jahre oder älter. Zum einen ist das auf ihre natürliche Ernährung zurückzuführen. Aber es stellte sich heraus, dass auch Nachbarvölker, die unter vergleichbaren Bedingungen in einer ähnlichen geographischen Lage lebten, kaum älter als die Menschen im Westen wurden. Forscher fanden noch weitere Völker, die ca. 120 Jahre alt wurden und gesund blieben: die Armenier, Aserbeidschaner und Abchasier im Kaukasus und die Titicacas in den peruanischen Anden. Ihre Gemeinsamkeit war folgende: Alle lebten abseits der Zivilisation in einsamen Bergtälern mit wenig Niederschlag und verwendeten zur Bewässerung ihrer Felder ausschließlich Gletscherwasser. Gletscher zermahlen auf ihrem Weg bergab unablässig die Felsen unter ihnen. Wenn das Eis, das den Fels berührt, schmilzt, ist es so voll geladen mit winzigen Teilchen an Mineralien und Spurenelementen, dass es sogar milchig aussieht.

Alle besonders langlebigen Völker sind mit Gletscherwasser gesegnet. Es wird nicht nur getrunken, sondern auch die Felder damit bewässert, so dass die Pflanzen den Reichtum an anorganischen Mineralstoffen aufnehmen und sie in organische Mikromineralien verstoffwechseln. Hätten diese Völker ausreichend Niederschlag, würde diese Art der Bewässerung überflüssig und der Schlüssel zu ihrer Vitalität und Langlebigkeit ginge verloren. (Bei den Hunzas haben inzwischen die ersten Zeichen des modernen Lebens einschließlich einer wachsenden Krebsrate und anderer Zivilisationskrankheiten Einzug gehalten).

Wichtige Punkte:

- Auch wenn man sich vollwertig und biologisch ernährt, reicht die Versorgung mit Nährstoffen nicht aus. Naturbelassene Nahrungspflanzen aus organischem Anbau weisen zwar einen höheren Mineralienanteil auf, als alle anderen Lebensmittel, trotzdem hat der Gehalt an wichtigen Elementen wie Chrom, Zink, Mangan, Selen und viele andere in den Böden über die Jahrhunderte hinweg abgenommen. Auch mangelt es uns an der Vielfalt der Spurenelemente. Wir müssten täglich circa 15 verschiedene Pflanzen essen, um uns das volle Spektrum an mineralischen Elementen zuzuführen. Die pflanzlichen Mikromineralien geben uns die Gewissheit, dass unser Körper auch mit den selteneren Elementen versorgt wird.

- Ob durch die Mikromineralien alle Mineralien in ausreichender Menge aufgenommen werden, hängt vom jeweiligen Lebensstil, der Ernährung und dem gesundheitlichen Zustand ab. Das Elixier enthält eine unübertroffene Vielfalt an Spurenelementen, jedoch eine relativ geringe Menge an den Hauptelementen. Zwar unterstützen die Spurenelemente die Aufnahme und Verwertung von Hauptmineralien aus der Nahrung, dennoch ist bei bestimmten Beschwerden die zusätzliche Einnahme einiger Mineralstoffe anzuraten.

Bei der zusätzlichen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten wir darauf achten, dass Mineralien in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen müssen, um effektiv wirken zu können. Das ideale Verhältnis von Zink und Kupfer ist beispielsweise 10 zu 1, von Kalzium zu Magnesium 2 zu 1. Ein ausgeglichenes Verhältnis von chelatierten Hauptmineralien, den wichtigsten Spurenelementen sowie Vitaminen und Aminosäuren ist in den MikroSynergy-Kapseln enthalten.

- Man kann die Mineralien nicht überdosieren. Pflanzliche Mineralien, die der Körper nicht verwertet, werden innerhalb weniger Stunden über den Urin ausgeschieden. Damit müsse man nur bei einer Nierenschwäche vorsichtig sein.

- Wenn man nach der Einnahme der ersten Flasche keine Änderung oder Verbesserung verspürt, kann das mehrere Gründe haben: 1. Falls unsere Mineralspeicher leer sind, kann es zwei bis drei Monate dauern, bis wir eine deutliche Steigerung an Energie und eine größere Gelassenheit oder einen Rückgang von Beschwerden bemerken. 2. Die Mineralien gehen im Körper zuerst dorthin, wo sie am dringendsten benötigt werden. So können sie z.B. verborgene

Schäden reparieren, die sich noch nicht in einer Krankheit oder Beschwerden manifestiert haben. Die Krankheit mag dann gar nicht erst zum Ausbruch kommen und wir erfahren gar nichts davon. 3. Manche Menschen stehen so unter körperlichem oder seelischem Stress, dass sie die zusätzlichen Nährstoffe unmittelbar aufbrauchen, so dass diese gar nicht dazu kommen, gegen bestimmte Beschwerden zu wirken. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, die Dosis für einige Zeit zu erhöhen (z.B. 4 EL pro Tag). 4. Manchmal fällt einem die Veränderung oder Verbesserung gar nicht selbst auf, man hört aber von anderen, dass man viel besser aussieht. Die Wirkung der Mineralien kann so graduell sein, dass wir die kleinen Schritte von Tag zu Tag gar nicht selbst bemerken. Oft fällt die Verbesserung erst auf, wenn die Flasche eine Weile leer ist und der Körper nicht mehr mit den wichtigen Nährstoffen versorgt wird. 5. Natürlich kann es auch sein, dass jemand keine zusätzlichen Mineralstoffe braucht.

- Die Einnahme während der Schwangerschaft ist ratsam, da der Fötus optimal versorgt wird und auch die Mutter den erhöhten Nährstoffbedarf decken kann. Viele Frauen, die die Mikromineralien während der Schwangerschaft eingenommen haben, litten weit weniger unter Morgenübelkeit, Anämie und Ödemen. Schwangerschaftstreifen blieben meist völlig aus und sie erholten sich schnell nach der Geburt. Wer schwanger ist, sollte sich jedoch mit seinem Gynäkologen absprechen, bevor er Nahrungsergänzungsmittel nimmt.

- Während der Stillzeit können die Mikromineralien von Vorteil sein. Sie regen die Milchproduktion an und das Baby bekommt eine gute Portion Mineralstoffe mit ab. Die Babys werden in der Regel sehr viel ruhiger, zufriedener und weniger anfällig für Erkältungen.

- Leider gibt es bisher kaum Erfahrungen mit der Einnahme bei Babys und Kleinkindern. Vorsichtshalber sollte bis zum dritten oder vierten Lebensjahr gewartet werden. Eine vollwertige Kost aus biologischem Anbau mit geringem Zuckeranteil kann bei Babys und Kleinkindern oft Wunder wirken, so dass zusätzliche Vitalstoffe überflüssig werden.

- Der Aluminiumanteil in den Pflanzenmineralien ist organisch und wird von vielen Pflanzen aufgenommen. In 2 EL Mikromineralien ist so viel Aluminium wie in einer halben Scheibe Hartkäse enthalten. Unser Körper kann überschüssiges Aluminium aus pflanzlichen oder tierischen Quellen ausscheiden. Anders ist es jedoch bei anorganischem Aluminium, das sich in vielen Medikamenten befindet. Diese enthalten weit mehr Aluminium, noch dazu in anorganischer Form, das nicht ohne weiteres vom Körper ausgeschieden wird. Mit der Einnahme der Mikromineralien sammelt sich erstens kein Aluminium im Körper an, es werden dadurch sogar vorhandene Aluminiumablagerungen im Körper nachweisbar reduziert.

- Wie findet man heraus, ob man zusätzliche Mineralstoffe braucht? Die folgenden Fälle sind Anzeichen dafür, dass unser Körper nach Mineralien hungert:

- Wer leicht ermüdet, sich ständig angespannt fühlt, zu Erkältungen oder anderen Krankheiten neigt
- Wenn man nach dem Essen ein Verlangen nach Süßigkeiten oder Schokolade verspürt
- Wenn man ein Verlangen nach salzigen Speisen oder Chips verspürt
- Wenn man gelegentliche Heißhungerattacken hat
- Wenn man mehr als eine Tasse Kaffee am Tag braucht
- Wenn man nach Cola-Getränken süchtig ist
- Wenn man zu viel Alkohol trinkt
- Wenn man mehr als ein bis zwei Zigaretten am Tag raucht
- Wenn die Fingernägel brüchig sind und weiße Flecken oder Rillen aufweisen
- Wenn die Haare stumpf, glanzlos oder an den Spitzen gespalten sind
- Wenn man von Drogen oder Medikamenten abhängig ist

Dosierungsempfehlungen:

Die Standarddosis für die Mikromineralien beträgt für Erwachsene zwei Esslöffel täglich. Wer unter starkem Stress steht, erschöpft ist oder eine Krankheit auskurieren will, kann die Dosis ohne weiteres verdoppeln oder über einen begrenzten Zeitraum hinweg sogar verdreifachen. Kindern wird je nach Alter ein Teelöffel bis ein Esslöffel, Teenagern ein bis zwei Esslöffel empfohlen.

Nach zwei bis drei Monaten sind die leeren Mineralspeicher in der Regel aufgefüllt und man kann versuchen, die Dosis auf ein bis zwei EL täglich herabzusetzen.

Die jeweilige Tagesdosis sollte auf zwei oder drei Einnahmen verteilt werden. Am besten nimmt man das Elixier unmittelbar vor, während oder nach den Mahlzeiten ein.

Weitere Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise:

Mineralien und Spurenelemente:

- pflanzliche Mikromineralien: decken unseren Bedarf an den meisten Spurenelementen; enthält alle Hauptmaterialien (Kalzium, Magnesium, Kalium..), jedoch ebenfalls nur in Spuren

- dazu z.B. Synergy-Kapseln: enthalten neben Vitaminen und Aminosäuren alle Hauptmineralien in einem ausgewogenen Verhältnis; oder häufiger Verzehr besonders mineralreicher Lebensmittel:

Frisches grünes Blattgemüse aus Bioanbau; Meeresalgen wie Wakame, Hijiki, Nori und Kelp (schützt vor Osteoporose); biologisch angebautes Vollkorngetreide; 4-5 Paranüsse täglich (enthalten Selen, Bor); Sesamsamen (Kalzium); Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne (Zink); Bierhefe (Zink, Selen, Magnesium); Melasse von Zuckerrüben aus Bioanbau zum Süßen

Vitamine:

- frisch gepresstes Obst und Gemüse
- Keimlinge und Sprossen, z.B. von Mungbohnen, Linsen, Kresse (Vitamine und bioaktive Enzyme)
- Wild wachsende Kräuter (Vitamine, Enzyme, Biophotonen)
- 2-3 EL Weizenkeime (Vit. E, Vit-B-Komplex, Zink, Magnesium)
- Spirulina Algen (Vit. B 12)
- Bierhefe (B-Vitamine)
- Frische Früchte, Sanddorn, Saft der Acerola-Kirsche (Vit. C)



Aminosäuren:

Spirulina (essentielle Aminosäuren, Vit. B 12, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Chlorophyll)

Fettsäuren:

Essentielle Fettsäuren aus Sesamsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen (Omega-6), sowie aus Leinsamenöl und Hanföl (Omega-3)

Kombucha:

Kombucha-Tee ist ein fermentiertes Getränk: enthält Vit. C, B-Vitamine, lebendige Enzyme, Folsäure, Milchsäure, stoffwechselaktive Substanzen; wirkt entgiftend; hilft beim Aufbau einer gesunden Darmflora; stärkt das Immunsystem; stimuliert den Stoffwechsel

Nahrungsergänzungsmittel:

Bei erhöhtem Nährstoffbedarf: mit Mikro-Synergy plus ergänzen

Für Vegetarier:

Ein hoher Fleischverzehr führt zu Übersäuerung und einem Überhandnehmen der Fäulnisbakterien in der Darmflora. Außerdem kann die Leber täglich nur ca. 40 g Protein verstoffwechseln. Bei der üblichen Kost mit Fleisch und Milchprodukten verzehren wir gut das Drei- bis Fünffache dieser Menge. Da verwundert es nicht, dass Vegetarier weniger häufig an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Plagen der modernen Zivilisation leiden. Trotzdem sind bei vielen Langzeitvegetariern erhebliche Vitalitätsverluste festzustellen. Die Haut ist oft blass, Nägel und Haare brüchig, sie leiden häufig unter starkem Energiemangel. Als Hauptursache für den Vitalitätsverlust stellte sich der Mangel an Vitalstoffen heraus, vor allem wenn man sich mit Nahrungsmitteln aus konventionellem Anbau ernährt. Tatsächlich enthält Fleisch in der Regel mehr Mineralien und Spurenelemente als Gemüse, da die Tiere eine Menge Mineralstoffe zugefüttert bekommen. Daher ist die zusätzliche Einnahme der Mikromineralien und Vitamine für Vegetarier besonders wichtig.