

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mangan, Kupfer, Chrom, Jod, Molybdän, Silizium, Lithium



Infoblatt / Mikronährstoffe

Mangan: Der Unterstützer

Mangan unterstützt das Kalzium beim Einbau in Knochen und Zähne. Ein Mangel bedingt daher eine folgenschwere „Baubehinderung“. Aber auch psychische Störungen können daraus resultieren. Mangan ist in Schalentieren, Gemüse, Weizenkleie, Haselnüssen, Haferflocken und Sojamehl enthalten.

Kupfer: Geisteskraft

Es ist nicht immer nur Faulheit wenn Schüler keine Energie zum Lernen haben. Oft fehlt es einfach an Kupfer. Ein Mangel kann aber auch Durchblutungsstörungen des Herzens, erhöhte Infektanfälligkeit, Bindegewebsschwäche, Blutarmut, Störung der Knochenbildung und neurologische Ausfälle bewirken.

Kupfer ist vor allem in Leber, Geflügel, Rindfleisch, Eigelb, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Vollkornbrot, Haferflocken, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Kakao und Schokolade enthalten.

Chrom: Der Zuckerverwalter

Chrom ist für den Zuckerstoffwechsel wichtig. Gibt es Zuwenig, zeigt sich dies in einer Zuckertoleranz, die diabetesähnliche Symptome erzeugen kann. Raffinierter Zucker enthält kein Chrom mehr, besser ist es Vollrohrzucker, Melasse, Ahornsirup oder Honig zum Süßen zu verwenden.

Jod: Wir Steirer und unser Kropf

Ein fehlen von Jod (*obwohl nur 14 mg im Körper vorhanden sind*), kann zur Vergrößerung der Schilddrüse (*Kropf*) führen. Bei schwangeren Frauen kann es sogar zu Wachstumsstörungen und verminderter Gehirnreifung ihres Babys kommen. Bei Kindern zeigen sich langfristig Lern- und Entwicklungsstörungen. Fisch und jodiertes Speisesalz sind gute Jodlieferanten.

Molybdän: Potenz + Gicht

Wer zu wenig Molybdän im Blut hat, kann gehörige Probleme mit seiner Potenz bekommen. Ein Zuwenig kann aber auch Zahnkaries unterstützen. Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel, Gicht und Nierensteinen weisen oft ein Molybdän-Minus auf. Molybdän ist in Buchweizen, Soja, Rotkohl und Weizenkeimen enthalten.

Silizium: Das Schönheitselixier

Silizium ist besonders wichtig für ein kräftiges und gesundes Bindegewebe aber auch für unsere Fingernägel und Haare. Essen wir also viel Hirse, Hafer, Weizen und Erdäpfel für unsere Schönheit.

Lithium: Das Antidepressivum

Eine neue Studie aus Österreich lässt aufhorchen. Natürliches, im Trinkwasser enthaltenes, Lithium senkt deutlich die Selbstmordrate. Und dies erstaunlicherweise in so geringen Mengen, wie es natürlich in der Natur vorkommt. Für Prof. Kapusta von der Uni-Klinik für Psychotherapie an der MedUni Wien ist unklar, warum natürliches Lithium im Trinkwasser physiologisch wirkt, denn in der Therapie wird Lithium gegen Depressionen in 100-fach stärkerer Dosierung eingesetzt. *Quelle: The British Journal of Psychiatry (2011) 198: 346-350. doi: 10.1192/bjp.bp.110.091041*

Phytotherapie bei Mineralstoffmangel

Oligotherapie: Die Spurenelemente, die in der Oligotherapie verwendet werden, sind mit denen aus der Nahrung gleichzusetzen. Da sie natürliche Bestandteile des Organismus sind, werden sie nicht als Fremdkörper betrachtet. Sie wirken also an der Stelle, wo sie von der Natur her vorgesehen sind. Sie sollen dem Körper helfen, gestörte Stoffwechselfunktionen wieder zu normalisieren.

Lithotherapie: Die Heilkraft der Edelsteine begründet sich darin, dass die Schwingungen der Edelsteine mit den Schwingungen unserer Körperzellen in Resonanz treten. Die Edelsteintherapie (*Lithotherapie*) nutzt diese positiven Eigenschaften der Steine, um körperliche und seelische Erkrankungen zu behandeln.