Bismut/Wismut (Bi)

Das Wort "Wismut" ist eine latinisierte Version des altdeutschen Wortes „Weißmuth" für „weiße Substanz". Es kommt im Körper nur in kleinsten Mengen vor, wurde aber in der Medizin bis Anfang des 20. Jahrhunderts in Wundpulvern bei der Behandlung von Verletzungen und bei Infektionskrankheiten eingesetzt oder als Kontrastmittel beim Röntgen verabreicht. Später fand es gegen die Syphilis Verwendung, bis es von Antibiotika abgelöst wurde. Verschiedene Bismutverbindungen finden bis heute noch gelegentliche Anwendung, etwa gegen Mundgeruch, Gastritis und Flatulenz, sowie bei Durchfällen und als Antiseptikum. Auch eine spezielle Salbe für die Behandlung entzündlicher Hautstellen bei Säuglingen enthält Bismut. In einer weiteren medizinischen Verbindung wird es zur Behandlung von Augeninfektionen verwendet.

Bismut-Bedarf
Kein Tagesbedarf bekannt. Bismut-Mangel lässt sich feststellen mit energetischen Methoden oder mittels Haaranalyse, die auch Überschüsse erkennt.

Bismut-Quellen
Bismut ist besonders in Wurzeln, Knollen und Meeresgemüse enthalten. Zum Beispiel sind Maca-Wurzel und Seetang Bismutquellen, enthalten aber zu geringe Mengen davon, um therapeutisch wirksam zu sein.

Bismut-Präparate
Als Nahrungsergänzungsmittel nicht üblich.

Kolloidales Bismut
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung - bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Bismut im Körper

Bismut und Zwölffingerdarmgeschwüre
Schon in den 80er-Jahren wurde in einer Vergleichsstudie herausgefunden, dass die Verwendung von Bismut bei der Heilung von chronischen Zwölffingerdarmgeschwüren praktisch genauso erfolgreich ist wie ein dafür entwickeltes, marktgängiges Medikament.
Die antibakteriellen Eigenschaften von Bismut scheinen der Grund dafür zu sein, dass es die Heilung von Geschwüren beschleunigt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Bismut und Entzündungen
Durch das Auftragen von Bismut kann Gewebe schneller heilen, da es die oberste Zellschicht der Haut zusammenzieht, die Flüssigkeitsabgabe der Entzündung hemmt und das Gewebe abdichtet. Gleiches gilt für die Anwendung an den Schleimhäuten.

Bismut und Helicobacter pylori
Bismut schränkt die Überwucherung von Helicobacter pylori in Magen und Zwölffingerdarm ein, reguliert die Magenschleimbildung und die Pepsinmenge im Magen. Dabei reduziert es möglicherweise die Eisenaufnahme von Helicobacter pylori. Mit der Anwendung sollte man nicht zu früh aufhören, sonst kommt es zum Rückfall! Da Helicobacter Bakterien kein Bismut vertragen, kann es vorübergehend zu Bauchschmerzen kommen. In diesem Fall trinkt man eine Tasse heißes, abgekochtes Wasser oder nimmt kolloidales Silber. Parallel zu dieser Beseitigung kann eine Abnahme und Normalisierung des akuten Entzündungsprozesses in der Magenschleimhaut beobachtet werden. Hintergrund ist die Stimulierung der Prostaglandinsynthese, die eine wichtige Rolle bei Entzündungsprozessen spielt.

Bismut und Durchfall
Bismut wirkt gegen Durchfall, indem es den Fluss von Flüssigkeiten und Elektrolyten im Darm verringert, Entzündungen im Darm reduziert und den Organismen, die Durchfall verursachen können, entgegenwirkt.

Bismut kann in folgenden Fällen angezeigt sein:

- Bakterien wie Helicobacter pylori
- Durchfall
- Entzündungen
- Gastritis
- Hämorrhoiden, schmerzhaft
- Helicobacter pylori
- Juckreiz
- Magenbeschwerden
- Mundgeruch
- Syphilis
- Wundbehandlung und -pflege
- Zwölffingerdarmgeschwüre

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Bor (B)

Bor ist vermutlich ein essentielles Spurenelement. Der menschliche Körper enthält nur etwa 7 Mikrogramm Bor, das über Trinkwasser und pflanzliche Nahrung aufgenommen wird. Bor wurde früher als Konservierungsmittel eingesetzt und führte zu Vergiftungen. Deshalb war Bor früher verboten, ist nun aber in der EU erlaubt. Doch man darf natürlich in der Pflanze vorkommendes Bor oder elementares Bor niemals mit Borverbindungen verwechseln, die auch schon in geringen Mengen toxisch sein können. Man sollte nicht auf Internet-Empfehlungen hören, die hohe Mengen, etwa von Borax, empfehlen. Es könnte sich um Übersetzungsfehler aus dem Englischen handeln, die zu Verwechslungen mit harmlosen Borverbindungen führen können: Verbindungen, wie sie etwa in der Pflanze vorkommen.

Bor-Bedarf
Der Tagesbedarf kann nur geschätzt werden, er liegt zwischen 10 Mikrogramm und 1 Milligramm. Bormangel lässt sich im Vollblut feststellen, durch energetische Testmethoden und in der Haaranalyse, die auch Überschüsse anzeigt.

Bor-Quellen
Bor ist in allen Pflanzen und unverarbeiteten Lebensmitteln enthalten, doch hängt eine ausreichende Zufuhr von der Anbaumethode (Kunstdünger hemmt die Boraufnahme der Pflanze), der Garmethode (Bor geht ins Kochwasser über) und generell von einer pflanzenreichen Ernährung ab. Relativ viel Bor ist in Moringa olifeira enthalten.

Bor-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Borverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Bor
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst - unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Die Bedeutung von Bor im Körper

Bormangel und Aluminium
Aluminiumbelastung verursacht Bormangel, denn Aluminium verdrängt Bor.

Bormangel und Staus
Bor ist einer der besten Energieleiter, ordnet, reguliert, sorgt für kontinuierliches Fließen ohne Staus. Doch Aluminium kann den Bor-Rezeptor blockieren und gleich drei Bor-Plätze besetzen. Im Gegensatz zum Bor, das gute Leitfähigkeit hat, leitet Aluminium aber nicht. Dadurch kommt es zu Staus, die eventuell die Ursache für Krämpfe oder Epilepsie sein können.

Bor und andere Nährstoffe
Bormangel kann einen Vitamin C-Mangel verschlimmern. Es ist ein wichtiges Element um den Metabolismus von Kalzium, Phosphor und Magnesium zu erhalten. Durch Bor werden 40 % weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden. Daher ist ausreichend Bor wichtig gegen Mineralstoffmangel und Übersäuerung.

Bor und Knochen
Bor ist für den gesunden Knochen von großer Bedeutung. Knochen werden durch Bor härter, Knochenbrüche heilen schneller. Denn der gesunde Knochen hängt maßgeblich vom Kalzium-Stoffwechsel ab, der von der Nebenschilddrüse gesteuert wird. Bei Bormangel kommt es zu Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen mit zu viel Parathormon-Ausschüttung. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, der Kalziumspiegel und der Phosphatspiegel im Blut steigen an. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert, knochenbildende Zellen gehemmt. Das führt zu Entkalkung von Knochen und Zähnen.

Bormangel und Verkalkungen
Durch Fehleinlagerung des freigewordenen Kalziums kommt es zu Gelenkarthrose und anderen Formen von Arthrose- und Arthritis. Gelenke und Weichteilgewebe „verkalken“, wodurch Muskelverspannungen und Gelenksteifheit verursacht werden. Außerdem verkalken die Arterien und die Hormondrüsen wie die Zirbeldrüse und die Eierstöcke, es bilden sich Nierensteine und Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Bormangel in Kombination mit Magnesiummangel ist für Knochen und Zähne besonders schädlich.

Bormangel und Arthritis
Bor wirkt entzündungshemmend und ermöglicht Reparaturprozesse in der Zelle. Zusammen mit Vitamin C und Bioflavonoiden ist Bor in der Lage, den Abbau von Hyaluronsäure weitgehend zu hemmen. Mangelt es dem Körper an Bor, wird Hyaluronsäure hingegen schneller abgebaut. Hyaluronsäure erhält die Jugendlichkeit und Schönheit von Haut und Haar, ist aber auch wesentlich für gesunde Gelenke, Bänder und Sehnen. Bor zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Bor kann bei rheumatischer Arthritis, auch bei juveniler Arthritis gegeben werden. Epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass in Ländern mit einem hohen Arthritis-Anteil in der Bevölkerung (Jamaika und Mauritius haben borarme Böden) viel weniger Bor aufgenommen wird, als in Gegenden mit weniger Arthritis-Erkrankungen (Israel hat borreiche Böden). Die Stoffwechselvorgänge von Bor bei Arthritis sind relativ genau bekannt.

Bor und Immunsystem
Bor ist für das Immunsystem von Bedeutung, die Zellreparatur sowie für die Steuerung der Zellteilung. Bei Bormangel sind Vitamine und Flavonoide weniger wirksam, die Enzymaktivitäten sind verringert, auch Antikörper sind weniger stabil oder es werden sogar weniger gebildet. Dies schwächt das Immunsystem.

Bor, Depressionen und Gehirnfunktionen
Bor kann bei Depressionen helfen und kognitive Gehirnfunktionen wie Lernen, Erinnern und Denken verbessern. Hirnstrom-(EEG-)-Messungen zeigten, dass bei Bormangel bestimmte Wellenlängen abfallen und es zu verringerter Aufmerksamkeit, verringertem Reaktionsvermögen sowie deutlich verschlechterter Motorik und Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns kommt. Mit ausreichend Bor trifft der Schütze besser und das Einparken geht leichter.

Bor, Geschlechtshormone und Vitamin D
Bor aktiviert ein Enzym, das zur Bildung von Steroidhormonen (Östrogen, Gestagen, Cortisol, Testosteron) und zur Umwandlung von Vitamin D3 in seine aktive Form notwendig ist. (Vitamin D ist in seiner Hauptrolle ein Hormon!). Bei dauerhaft niedrigem Vitamin D-Spiegel, der sich trotz Vitamin D-Gaben nicht anheben lässt, kann Bor also wesentlich sein! Mit Bor behandelte Frauen zeigten schon nach einer Woche einen höheren Hormonspiegel, auch im Wechsel. Bei Männern vermehrt es die Testosteron-

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Bildung. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Bor Hormone davor schützt, vorzeitig im Stoffwechsel abgebaut zu werden. Für die Prostata kann Bor durch den Anstieg des Testosterons sehr wichtig sein. Ob hohes Testosteron bei Prostatakrebs günstig oder ungünstig ist, wird aber kontrovers diskutiert.

Bor und Membrane
Eine wichtige Funktion hat Bor in Bezug auf die Erhaltung der Zellmembran. Letztendlich leidet unter Bormangel immer die Stabilität der Zellmembranen. Bor kümmert sich um die Übermittlung von Signalen durch die Membran hindurch sowie um die Funktionstüchtigkeit und Stabilität der Zellwände.

Bor und Psyche
Bor hat auch sehr beruhigende Effekte etwa bei aggressiven Kindern. Es kann bei Unruhe und innerer Spannung hilfreich sein.

Bor und Krebsprävention
Bor zeigte bei Prostatakrebs vorteilhafte Wirkungen. Durch die Hemmung von Proteasen kann das Volumen des Tumors verkleinert und Metastasenwachstum gebremst werden. Da Bor so wichtig für die Funktion der Zellmembranen ist, könnte der heute verbreitete Bormangel mit den ansteigenden Krebsraten zusammenhängen.

Bor, Allergie und Haut
Bor kann Allergie-Symptome bessern, einschließlich Heuschnupfen und Ekzemen. Auch bei Schuppenflechte und Neurodermitis kann Bor günstig sein.

Bor und Muskulatur
Bormangel macht sich auch über die Muskulatur bemerkbar, etwa in Wadenkrämpfen.

Diverses
Bor kann zu einer Besserung bei Herzproblemen, Lupus erythematodes und Darmentzündungen führen, zur Stärkung der Sehkraft und des Immunsystems. Bor (auch Silber) ist günstig bei Candida. Bormangel kann sich auch in Haarausfall äußern.

Borüberschuss
Ein Überschuss kann etwa auf die Einnahme von Borverbindungen zurückzuführen sein. Symptome sind Magen-Darm-Beschwerden, Gewichtsverlust, unregelmäßige Regelblutung bei Frauen, Leber-, Nieren- und Lungenschäden, Blutarmut, schuppende Hautentzündungen, Depressionen und Verwirrtheit.

Bor hat Bezug zu:

- Aggressivität bei Kindern
- Alkoholismus
- Allergie
- Aluminiumbelastung
- Anspannung
- Antikörperbildung gering, instabil
- Arthritis/Arthrose
- Bänderprobleme
- Candida
- Depressionen
- Desinfektion
- Drüsenprobleme
- Ekzeme
- Energieleiter im zellulären Bereich
- Entkalzifizierung
- Epilepsie
- Gedächtnisschwund
- Gehirnfunktionen
- Gelenksteifheit
- Gewebsentartung
- Gewebsverkalkung
- Gleichgewichtssinn gestört
- Haarausfall
- Herzprobleme
- Heuschnupfen
- Hormonhaushalt wird durch Bor beeinflusst

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Hyaluronsäure wird unterstützt
- Immunsystem
- Kalziumhaushalt wird reguliert
- Kalziummangel in der Zelle
- Knochen- und Gelenksprobleme
- Krämpfe
- Krebsprävention
- Kreuzschmerzen
- Lupus erythematodes
- Metastasen
- Motorische Störungen
- Muskelverspannungen, Muskel- und Wadenkrämpfe
- Nebenschilddrüsenüberfunktion
- Neurodermitis
- Nierensteine, -verkalkungen und
- Nierenversagen
- Osteoporose
- Östrogenmangel
- Pilzerkrankungen (auch Nagelpilz)
- Prostatakrebs (auch präventiv)
- Proteasenhemmung
- Rheuma
- Säure-Basen-Haushalt
- Schuppenflechte
- Schwaches Immunsystem
- Sehnenprobleme
- Sehschwäche
- Staus
- Testosteronmangel
- Übersäuerung
- Unruhe
- Verkalkung der Arterien, Gelenke und Hormondrüsen (auch Zirbeldrüse)
- Vitamin D-Mangel trotz Sonne
- Wadenkrämpfe
- Zahnschäden
- Zellmembranschutz
- Zellreparatur
- Zellteilung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Chrom (Cr)

Der Name Chrom leitet sich vom griechischen Wort „chroma“ (Farbe) ab. Chrom ist als essentielles Spurenelement anerkannt. Auch Chromüberschuss kommt häufiger vor als man denkt: Es handelt sich dabei um toxische, sechswertige Chromverbindungen aus umweltbelasteten Industrien wie etwa der Lederindustrie.

Chrom-Bedarf
Eine tägliche Menge von nur 80 Mikrogramm genügt zur Chromversorgung, manche sprechen von 200 Mikrogramm. Eventuell ist das nicht über die Ernährung allein gewährleistet.

Chrom-Quellen
Bierhefe, Vollkornbrot, weiße Bohnen, Käse, Weizenkeime, Brokkoli, Haselnüsse, Paranüsse, Schwarztee, Tomaten, Äpfel, Eier und Rindfleisch enthalten einiges an Chrom. Ob der Bedarf gedeckt werden kann, hängt von vielen Faktoren ab wie erhöhtem Verbrauch, erhöhte Ausscheidung usw.

Chrom-Mangel feststellen
Chrommangel kann man über einen Bluttest feststellen. Auch energetische Testmethoden geben Aufschluss.

Chrom-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Chromverbindungen eingesetzt. In Nahrungsergänzungen wird gern Chrompicolinat verwendet, das besser aufnehmbar ist als andere Chromverbindungen. Es sind aber Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler – in dem Fall Magnesium – aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Chrom
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer - laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – giftiger Chromüberschuss aus der Lederindustrie – auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Die Bedeutung von Chrom im Körper

Chrommangel und Diabetes
Bei Menschen ab 40 Jahren sinkt die Chromaufnahme und sie haben häufiger Probleme mit dem Blutzuckerspiegel. Denn Chrom spielt bei der Blutzuckerkontrolle eine wichtige Rolle. Es arbeitet eng mit dem Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin zusammen, das den Einbau von Glukose in die Zellen steuert. Insulin erfordert für seine volle Wirkungsentfaltung ausreichend Chrom. Ohne Chrom kommt Insulin nicht an den Blutzucker heran. Chrom ist Bestandteil des Glukose-Toleranz-Faktors (zusammen mit Niacin, auch als Vitamin B3 bezeichnet, und Glutathion). Dieser Faktor reguliert die Glukoseverwertung und ist gleichermaßen wichtig bei zu hohen Zuckerspiegeln und bei Unterzucker. Ohne ausreichenden Glukosetoleranzfaktor wird erheblich mehr Insulin benötigt. Chrommangel führt daher längerfristig zu Glukoseintoleranz, während eine ausreichende Zufuhr von Chrom bei 50-70 Prozent der Typ II -Diabetiker (Altersdiabetiker) schnell zur Verbesserung der Glukosetoleranz führt. Man kann mit Chromeinnahmen Insulin jedoch nicht ersetzen, da seine Wirkung das Vorhandensein von Insulin voraussetzt. Bei besserer Chromversorgung steigt die Empfindlichkeit der Rezeptoren für Insulin aber wieder an und es werden – wie bei Vanadium – sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes ist mit enormen Belastungen von freien Radikalen verbunden.

Chrommangel und Alzheimer
Alzheimer kann mit Chrommangel zusammenhängen, da Gehirnzellen einen Insulinmangel erleiden, wenn die Insulinsensibilität sinkt und dadurch eine Insulinresistenz entsteht. Die genauen Hintergründe sind noch Gegenstand der Forschung, es kann aber zumindest empfohlen werden, dieser Resistenz entgegenzuwirken.

Chrom, Gewichtskontrolle und Muskelaufbau
Chrommangel hat auch Auswirkungen auf die Muskelmasse. Bei erhöhtem Blutzucker lagert der Körper mehr Fett ein. Bei entsprechender Chromversorgung erleichtert das Insulin hingegen den Transport von Aminosäuren in die Muskeln. Aminosäuren werden besser aufgenommen und der Aufbau von Körpereiweiß gefördert. Magere Muskelmasse wird aufgebaut und Körperfett reduziert. Bei Chrommangel wird außerdem der Hunger-Sättigungs-Mechanismus beeinflusst – es kommt zu Heißhungerattacken (vor allem auf Süßes) und man isst automatisch mehr. Chrom ist also auch eine „Essbremse“. Um die körpereigene Fettverbrennung in Gang zu setzen, benötigt der Körper unter anderem Vitamin B2, dessen Stoffwechsel mit Chrom zusammenhängt.

Chrom und Wachstum
Chrom fördert das Wachstum durch Einfluss auf den Eiweißstoffwechsel, insbesondere die Aminosäuren Cystein, Glycin und Glutamin.

Chrommangel und Müdigkeit
Chrommangel zeigt sich auch in Müdigkeit. Chrom ist wichtig für den Stoffwechsel von Vitamin B_2 (Riboflavin), das für die Umwandlung der Nahrung in Energie benötigt wird. Bei gutem Chromspiegel hat man um 20 Prozent mehr Kraft und ist automatisch weniger müde.

Chrommangel und Sport
Bei intensivem Training steigt der Glukoseverbrauch erheblich, die Chromausscheidung nimmt im Gegenzug ebenfalls zu. Sportler verlieren über Schweiß und Urin im Vergleich zu Nicht-Sportlern mehr als die doppelte Menge an Chrom. Abnehmen einerseits und Muskelaufbau andererseits sind bei Chrommangel nicht möglich.

Chrommangel und Nervosität
Chrommangel zeigt sich auch in Nervosität und Gereiztheit, Verwirrtheit, Depression sowie Anzeichen eines Diabetes mellitus. Auch Gewichtsverlust, verminderte Leistungsfähigkeit, Muskelschwäche, vermehrtes Wasserlassen und Juckreiz können damit zusammenhängen. Diese Beschwerden sind auf einen gestörten Glukose-(Kohlenhydrat) Stoffwechsel zurückzuführen. Nerven und Gehirnzellen verlangen im Gegensatz zu allen anderen Körperzellen ausschließlich Glukose als Treibstoff. Denn Glukose wird schneller verbrannt und steht schneller zur Verfügung. Bei guter Glukosebereitstellung ist man ausgeglichen, nervlich belastbar, wach und konzentriert. Wenn Glukose allerdings fehlt, ist das Gegenteil der Fall. Durch Chromzufuhr kann die zelluläre Energieverwertung aus Glukose verbessert werden. Chrommangel wird deutlich durch hohe Blutzuckerschwankungen (Hyper- oder Hypoglykämie) eventuell mit Schwindel, Energielosigkeit und Kopfschmerzen.

Chrom und Nieren
Diabetes-Patienten mit Nierenerkrankung (Nephropathie) verlieren Chrom über den Urin.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Chrommangel und Arteriosklerose
Chrommangel beeinflusst den Fettstoffwechsel und kann die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte bis zur Arteriosklerose sein. Im Bereich des Fettstoffwechsels hat Chrom eine ähnliche Bedeutung wie Niacin (Vitamin B3). Es senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin und verbessert den Quotienten LDL/HDL, der optimalerweise kleiner als fünf sein sollte. Bei Chrommangel bildet die Leber hingegen viel Cholesterin. Außerdem wird viel Zucker im Gewebe eingelagert. Vitamin C verhindert das bzw. leitet es den Zucker wieder aus.
Störungen des Fettstoffwechsels führen zu Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes mellitus; man spricht in diesem Zusammenhang vom „tödlichen Quartett“, da bei Vorliegen dieser vier Belastungen ein sehr hohes Risiko besteht, an Arteriosklerose zu erkranken.

Chrom und Schilddrüse
Chrom ist zusammen mit weiteren Spurenelementen wie Selen für die Aktivierung und Deaktivierung der Schilddrüsenhormone zuständig, für die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und – bei Bedarf – die Umwandlung von T3 in das inaktive T2. Chrom unterstützt die Schilddrüse gegen virale Belastungen und zwar indirekt, über Stärkung ihres Partnerorgans, die Nebenniere.

Chrommangel und Akne
Ein gestörter Fetthaushalt ist an Akne beteiligt, den Chrom eventuell regulieren kann. Als Folge der Störung kommt es zu übermäßiger Talgproduktion und verstopften Talgdrüsen mit Ausbildung von Komedonen („Mitessern“) und den typischen entzündeten Pusteln.

Chrom und Sehkraft
Chrom hat in seiner Wirkung auf den Blutzuckerspiegel indirekt positive Auswirkungen auf die Netzhaut und damit auf die Sehkraft. Chrom unterstützt die Augenmuskulatur und hilft bei entspanntem Sehen. Chrom ist nötig für die Hornhaut und Linsen der Augen. Chrom ist wichtig für den Stoffwechsel von Vitamin B_2 (Riboflavin), das das Augenschutz-Antioxidans Glutathion nach getaner Arbeit wieder regeneriert. Da Glutathion in höherer Konzentration in der Augenlinse vorkommt, kann es bei einem B2-Mangel sogar zu grauem Star kommen.

Ursachen für Chrommangel
Abgesehen vom bereits Erwähnten, lässt auch Stress den Chrombedarf ansteigen bzw. führt er zu vermehrter Chromausscheidung, genauso wie Industriezucker dem Körper Chrom entzieht. Einen erhöhten Bedarf an Chrom haben auch Schwangere, ältere Menschen und Patienten, die parenteral (unter Umgehung des Darms) ernährt werden. Eine wichtige Ursache für Chrommangel ist die langfristige Einnahme von herkömmlichen Magnesiumpräparaten. Um die Magnesiumverbindung aufspalten zu können, benötigt der Körper den Magnesium-Gegenspieler Kalzium. Ist nicht genug Kalzium vorhanden, was durch seine Aufgabe Säuren schnell zu neutralisieren nicht selten vorkommt, zieht der Körper stattdessen den weiteren Gegenspieler Chrom heran und erschöpft den Chromvorrat.

Chrom steht in Bezug zu:

- Abnehmen ohne Verzicht, ohne Jo-Jo
- Alkoholsucht
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Antriebsarmut
- Arteriosklerose
- Blutzuckerkontrolle
- Cholesterin erhöht
- Chrommangel durch Magnesiumpräparate
- Chromüberschuss aus Umweltgiften
- Depressive Verstimmungen
- Diabetes mellitus
- Durchblutungsstörungen in Herz, Gehirn und Beinen
- Durst
- Energieverwertung aus Glukose
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Fettstoffwechsel
- Fettverbrennung schwach
- Gereiztheit
- Gestörte Glukosetoleranz (erhöhter Blutzucker nach dem Essen)
- Gewichtsverlust
- Gier nach Süßem („Heißhunger auf Schokolade“)
- Glukosebereitstellung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Glukoseintoleranz
- Glutathionmangel
- Häufiger Harndrang
- HDL-Cholesterin zu niedrig
- Hyper- und Hypoglykämie
- Hypercholesterinämie
- Insulinausschüttung bei Altersdiabetes
- Insulinrezeptoren, Unterstützung
- Juckreiz
- Kalziummangel
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Körperfett, Umwandlung in Muskelmasse
- Leistungsabfall
- Leistungssport
- Lernschwierigkeiten
- Metabolisches Syndrom
- Müdigkeit
- Muskelaufbau
- Muskelschwäche
- Nebennierenschwäche
- Nervenschwäche und Fühlstörungen (Schädigung der Nerven)
- Nervosität
- Schädigung der Nieren
- Schilddrüse, Stärkung gegen Viren
- Schlafstörungen
- Schwindelanfälle
- Sehstörungen bis zur Erblindung (Schädigung der Netzhaut)
- Ständige Müdigkeit
- Stress
- Triglyceride erhöht
- Unruhe
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit
- Zittrigkeit
- Zuckerkonsum

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Eisen (Fe)

Eisen ist nach Sauerstoff, Silizium und Aluminium das vierthäufigste Element in der Erdkruste und nach Aluminium das häufigste Metall. Es ist für fast alle Lebewesen ein essentielles Spurenelement.
Eisen transportiert über die roten Blutkörperchen Sauerstoff im Körper und ist Bestandteil vieler lebenswichtiger Enzyme. Insgesamt enthält der Körper eines Erwachsenen etwa 3 bis 4 Gramm Eisen.
Bei gesunder Ernährung müssten die empfohlenen Eisen-Werte erreicht werden. Dennoch haben rund 60 Prozent der Bevölkerung einen Eisenmangel. Die Gründe dafür sind vielfältig und teilweise etwas komplex. Hochleistungssportler, Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sind die klassischen Fälle eines erhöhten Eisenbedarfs. Dazu gesellen sich Menschen mit einer Infektionskrankheit, denn hier ist es das hochgefahrene Immunsystem, das größere Eisenmengen verarbeitet.

Eisen-Bedarf
Die Empfehlung zur täglichen Eisenzufuhr beträgt 10 bis 12 mg für Männer und für Frauen vor den Wechseljahren 18 Milligramm. Sie haben einen höheren Bedarf aufgrund des hohen Eisenverlustes während der Menstruation (bis zu 25 mg je nach Ausmaß der Blutung, daher sollten sie sich mit kolloidalem Eisen versorgen: 3,4 Tage vor der Regel und bis 2 Tage danach). Während der Schwangerschaft sollten es etwa 30 Milligramm sein, nach den Wechseljahren ca. 13 Milligramm.
Eisenbedarf und Eisenüberschuss zeigen Blutuntersuchungen, Selbsttests aus der Apotheke, energetische Testmethoden und die Haaranalyse.
Im Blutbild zeigt nicht nur ein einziger Wert einen Eisenmangel. Die Größe der roten Blutkörperchen und ihre Anzahl nehmen ab, der Hämatokrit-Wert sinkt. Das Ferritin im Blutserum fällt unter das Minimum von 30 ng/ml. Doch das allein reicht nicht aus. Bei einer Entzündung aufgrund einer akuten oder chronischen Erkrankung (ersichtlich am Entzündungswert CRP größer als 0,5 mg/dl), täuscht der Ferritinwert gefüllte Speicher vor und bleibt hoch. Die Transferrinsättigung hingegen zeigt selbst bei einer Entzündung, ob wirklich genug Eisen für den Transport verfügbar ist. Fällt sie unter 20 Prozent, ist das ein zuverlässiges Alarmsignal. Bei bestimmten Erkrankungen oder Symptomen wie Haarausfall sind außerdem weit höhere Ferritin-Werte (ab 70 ng/ml) als die Mindestwerte wünschenswert.

Eisen-Quellen
Die Milz kann Eisen zu 90 Prozent aus „alten“, nicht mehr funktionstüchtigen roten Blutkörperchen recyceln. Eine wichtige Aufgabe, wird doch nur ca.15 Prozent des Eisens aus der Nahrung tatsächlich resorbiert und zu den Eisendepots geschleust. Der Rest wird ungenützt wieder ausgeschieden, denn nicht jedes Eisen ist gleich gut verwertbar. Fleisch enthält Eisen, ist aber nicht zwangsläufig die bessere Eisenquelle. Es kommt immer darauf an, wie gut das Eisen vom Darm resorbiert und weitertransportiert werden kann. Vegetarier zu sein, bedeutet daher entgegen früherer Annahmen nicht automatisch Eisenmangel zu haben. Untersuchungen zeigen bei erwachsenen Vegetariern meist eine relativ hohe Eisenaufnahme. Wichtig ist, genügend Vitamin C zur Verfügung zu haben, weil es die Eisenaufnahme um das Vierfache verbessert. Da tierische Milchprodukte für die Eisenaufnahme sogar hinderlich sind und Veganer solche nicht zu sich nehmen, haben sie auch an dieser Stelle einen gewissen Vorteil. Es hängt eben davon ab, ob die Ernährung gute pflanzliche Eisenquellen bereit stellt wie Hülsenfrüchte, rote Rübe, Petersilie, Brokkoli, Kohl, Fenchel, Radieschen, Artischocken, Erbsen, Vogerlsalat (Feldsalat), Mangold, Topinambur oder Nüsse. Der Eisen-Gehalt in Obst ist zu vernachlässigen, während einige Getreide durchaus als gute Quellen gelten. Ballaststoffe hingegen sollen hinderlich für die Eisenaufnahme sein. Im Falle von Vollkorn-Ballaststoffen stimmt das. Jedoch bei Baobab Fruchtpulver, ebenfalls ein hervorragender Ballaststoffspender, erholt sich der Eisenspiegel sogar viel schneller. Baobab bietet auch gleich noch natürliches Vitamin C, wodurch die Eisenaufnahme zusätzlich positiv beeinflusst wird. Außerdem reinigt Baobab Fruchtpulver den Darm und fördert damit ebenso die Eisenaufnahme.

Eisen-Präparate
Die Eisenaufnahme hängt hauptsächlich von der Art der Eisenverbindung ab. Die meisten Eisenpräparate weisen eine sehr schlechte Bioverfügbarkeit auf und führen im Körper zu chemischen Reaktionen, durch die das Eisen so fest gebunden wird, dass es den notwendigen Durchtritt durch die Darmschleimhaut nicht mehr schafft. Es wird – oft unter Schwierigkeiten, da Verstopfung entsteht – mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Eiseninfusionen führen zu „rostiger Leber“ und „rostigen Gefäßen“. Natürliche Eisenquellen, wie das Baobab Fruchtpulver, Brennnessel oder Moringa Blatt, werden hingegen im Körper ganz anders verstoffwechselt. Eisen kann auch über Nahrungsergänzungsmittel wie Eisen-Chelat zugeführt werden, das von weit besserer Qualität ist als andere Eisen-Quellen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Eisenverbindungen ist Eisen-Chelat sehr magenfreundlich und nebenwirkungsfrei. Die Darmwand nimmt Eisen-Chelat (wird auch Eisen Bisglycinat genannt) dank seiner Doppelbindung an die Aminosäure Glycin bevorzugt auf, selbst wenn gleichzeitig die Eisenaufnahme blockierende Lebensmittel wie Milch, Kaffee, Tee oder Vollkorn-Ballaststoffe vorhanden sind. Daher erholt sich der Eisenspiegel rasch und die Speicher werden zuverlässig gefüllt. Eisen-Chelat ist auch für Schwangere geeignet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kolloidales Eisen
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Eisen ist inhalieren sehr empfehlenswert (mittels Vernebler). Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Hinweis: Der Eisenwert im Blut gibt nicht wirklich Auskunft über eine gute Eisenversorgung. Der Blutwert ist immer die Summe des Eisens im Blut, wobei unbrauchbares, oxidiertes 3-wertiges Eisen mitgemessen wird, jedoch wertlos ist. Wenn 3-wertiges Eisen erhöht vorliegt, kann bei Einnahme von kolloidalem Eisen der Eisenspiegel sogar sinken, trotzdem erhöht sich das Wohlgefühl. Das ist dann ein Anzeichen dafür, dass 3-wertiges Eisen ausgeschieden wird und peu à peu mehr Eisen über die Zufuhr des kolloidalen Eisens zur Verfügung steht. Oft schon nach wenigen Tagen bemerkt man eine Zunahme an Vitalität und Wohlgefühl.

Die Bedeutung von Eisen im Körper

Eisen und Blutbildung
Eisenmangel führt langfristig zu Anämie (Blutmangel). Dieser äußert sich zunächst durch Leistungsabfall, brüchigen Nägeln, Verstopfung und Kopfschmerzen. Bei einer länger andauernden Anämie kann es zu gefährlichen Warnsymptomen wie Ohnmachtsanfällen, Atemnot, Herzjagen, Schweißausbrüchen, Angstzuständen und Übelkeit kommen.
Stadium I: Zunächst Mangel an Speichereisen. Die Ferritin-Werte liegen zwar unter 30 µg/l, im Knochenmark können jedoch noch Blutkörperchen gebildet werden.
Stadium II: Störung der Hämoglobin-Bildung mit beginnender Anämie (mittelschwerer Eisenmangel). In diesem Stadium bemerkt der Betroffene die ersten Beschwerden der Mangelerscheinung. Es kommt bei der Hämoglobin-Bildung zu einer unzureichenden Eisenversorgung, somit kann Eisen nicht schnell genug aus den Speichern von Milz und Leber mobilisiert werden. Niedrige Transferrin-Sättigung von unter 20 Prozent.
Stadium III: Eisenmangelanämie mit Hämoglobin-Werten unter 10 g/dl (schwerer Eisenmangel) Die Eisenunterversorgung der Zellen ist bereits sehr stark – die Hämoglobin-Normwerte werden unterschritten und es kommt zu einer ausgeprägten Eisenmangelanämie. Symptome: Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Restless legs-Syndrom, Haarausfall, brüchige Nägel, offene Mundecken, blasse Haut und Schleimhäute.

Eisenmangel und Herzmuskelschwäche
Eisenmangelanämie kann Herzschwäche begünstigen. Tinnitus, Herzrasen, Herzschwäche, Brustschmerzen und Atemnot sind ernste Anzeichen. Wird zu wenig Sauerstoff im Körper transportiert, kommt es zu einer Unterversorgung der Organe. Der Körper versucht den Mangel auszugleichen, indem das Herz schneller schlägt und die Atmung beschleunigt wird. Besteht dieser Zustand über einen langen Zeitraum, kann daraus eine Herzmuskelschwäche mit Wasseransammlungen in den Beinen resultieren.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Eisen und Hämoglobin
Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins. Hämoglobin ist der eisenhaltige Proteinkomplex, der in den roten Blutkörperchen Sauerstoff bindet und ihnen ihre rote Farbe verleiht. In diesem Bereich ist Eisen am Sauerstoff-Transport beteiligt Jede Sekunde entstehen im Rückenmark zwei- bis zweieinhalb Millionen rote Blutkörperchen mit einem eisenhaltigen Kern – dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Rund 70 Prozent seines Eisens benötigt der Körper für diese lebensnotwendige Aufgabe. Ohne genügend Hämoglobin wird zu wenig (basischer) Sauerstoff zu den Zellen und zu wenig (saures) Kohlendioxid zur Lunge zum Abatmen transportiert. Darunter leiden die Sauerstoffversorgung und die Entsäuerung des Körpers. Die Höhe des Hämoglobins sagt jedoch nichts darüber aus, wie voll die Eisenspeicher sind. Solange die Eisenspeicher Ferritin und Hämosiderin – sie befinden sich in der Leber und in den für die Infektabwehr zuständigen „Fresszellen“ des Immunsystems – gut gefüllt sind, funktioniert die Hämoglobinbildung auch trotz eisenarmer Ernährung. Sinkt das Hämoglobin im Blut, zeigt sich das in Form von erhöhter Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Blässe, starker Müdigkeit, Mundwinkeleinrissen, Kurzatmigkeit, Herzklopfen bei Belastung, Kälteempfindlichkeit, steigender Nervosität, Konzentrationsschwäche, rauer Haut, stumpfen, brüchigen Haaren und Nägeln, Haarausfall oder Leistungsabfall.

Eisen, Muskulatur und Sport
Bei Eisendefizit oder bei Problemen mit der Eisenbereitstellung fehlt es mit der Zeit am Myoglobin, dem roten Farbstoff der Muskelzellen. Das führt zu Problemen mit der Muskulatur wie Muskelschwäche, nächtlichen Muskelkrämpfen, Muskelzucken oder Restless legs. Das Restless legs Syndrom RLS ist charakterisiert durch unangenehme Gefühlsstörungen in den Beinen, Kribbeln und unwillkürliche Bewegungen. Die Symptome treten vorwiegend in Ruhe (Sitzen oder Liegen) auf und bessern sich durch Bewegung (Aufstehen, Laufen). Oft spielt auch Magnesiummangel eine Rolle.
Sogenannte Eisenschwefelenzyme leisten außerdem noch wichtige Aufgaben in der Atmungskette von Skelettmuskelzellen. Fehlt hier Eisen, dann sind die Muskeln nicht genügend belastbar – man bekommt schneller Muskelkater, leidet generell an Muskelschwäche, Krampfneigung und verringerter körperlicher Leistungsfähigkeit. Ein Übel, das auch viele Sportler kennen.

Eisenmangel und Müdigkeit
Müdigkeit und Leistungsabfall ist ein zentrales Symptom bei Eisenmangel und bedingt durch das Sauerstoffdefizit, das auch die Energiegewinnung belastet. Das kann bis zum chronischen Erschöpfungssyndrom gehen.

Eisenmangel, Haarausfall und brüchige Nägel
Brüchiges, stumpfes Haar und Rillen in den Fingernägeln sind typisch für Eisenmangel.
Im Menschen findet sich das „Depot-Eisen“ Ferritin hauptsächlich in der Leber, Milz und im Knochenmark. Bei bestimmten Erkrankungen oder Symptomen wie Haarausfall sind weit höhere Ferritin-Werte als die Mindestwerte wünschenswert. Schöne Haare, Haut und Nägel kann man erst bei 70 bis 120 ng/ml erwarten. Bei brüchigen Fingernägeln fehlt oft auch noch Silizium und Kalzium. Frauen über 40 mit Haarausfall haben meist Eisenmangel.

Eisenmangel, Haut und Schleimhäute
Blasse Gesichtsfarbe und bläulich verfärbte Augeninnenwinkel weisen ziemlich sicher auf Eisenmangel hin. Die Schleimhäute sind blass, der untere Augenlidrand ist blass statt rötlich (kann auch durch Eisenmangel entzündet sein, dann ist er sehr wohl rot). Da Eisen auch für den Vitamin B2-Stoffwechsel notwendig ist, führt Eisenmangel zur verminderten Produktion von Nukleinsäuren (RNS, DNS) für die Zellreparatur. Deshalb heilen Wunden schlechter, werden Haut, Nägel und Lippen rau, spröde und rissig, Mundwinkel reißen ein (kann auch Zink- bzw. Vitamin B-Mangel sein) und entzünden sich, Entzündungen im Mundraum und in der Speiseröhre können auftreten. Die Haut wird blass, die Zunge schwillt an.

Eisenmangel und Verdauung
Auch Schluck- und Verdauungsstörungen, oft auch Verstopfung sind eine Folge des Eisenmangels. Die falschen, schlecht aufnehmbaren Eisenpräparate machen diese Situation noch schlimmer.

Eisenmangel, Übersäuerung, Fersensporn und Kalkschulter
Eisen und Zink sind sehr hilfreich, um Übersäuerung auszugleichen, denn in rund 80 % der Fälle entsteht Übersäuerung durch Eisenmangel bzw. verschlimmert sie sich, denn wer übersäuert ist, hat paradoxerweise automatisch weniger Magensäure und nimmt daher Eisen nicht gut auf, ein Teufelskreis also. Bei Eisenmangel kann nicht ausreichend ATP gebildet werden aufgrund des damit verbundenen Sauerstoffmangels. Statt der aeroben Energiegewinnung kommt es zur sauren Vergärung und bei Mangel nützt auch eine basische Ernährung nichts. Richtige Atmung ist zwar auch ein wichtiger Teil der Entsäuerung, aber es bleiben Säurekomplexe zurück und lagern sich ab. Es kommt zur Verkalkung und Folgekrankheiten wie Kalkschulter und Fersensporn. Eisen (und Zink) sind unbedingt nötig, um einer solchen Übersäuerung entgegenzuwirken.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Eisenmangel und Nervensystem
Typisch für Eisenmangel sind Störungen im Nervensystem wie Schwindel, Kopfschmerzen, Depressionen, nachlassende Leistungsfähigkeit, Nervosität, Wetterfühligkeit, Herzstolpern und schlechte Wärmeregulierung (ständige Kälte).

Eisenmangel und Gehirn
Bei fortgeschrittenem Eisenmangel (Anämie) wird das Gehirn nicht mehr ausreichend versorgt. Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen, auch Lernschwäche sind typisch für Eisenmangel.

Eisenmangel, Herz, Kreislauf und Lunge
Eisenmangel zeigt sich in fortgeschrittenem Stadium neben den allgemeinen Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit durch beängstigende Symptome, die schon junge Menschen aufweisen können, wie Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Herzenge und Atemnot. Sogar entzündliche Prozesse in den Blutgefäßen und Tinnitus werden bei Eisenmangel begünstigt. Bei Lungenhochstand (COPD) liegt sehr häufig Eisenmangel vor und er verschlechtert sich dadurch.

Eisenmangel und Stoffwechsel
Eisenmangel hat durchaus Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Er kann Muskelschwund, Appetitlosigkeit bis hin zur Magersucht oder abnorme Essgelüste (z.B. Pica-Syndrom) auslösen.

Eisen und Immunsystem
Häufige Infekte können auf einen Eisenmangel hindeuten. Die Fresszellen des Immunsystems sind auf Eisen angewiesen und stellen auch einen Eisenspeicher dar, der unter Eisenmangel angegriffen wird und die Infektabwehr schwächt.

Eisen und Schilddrüse
Bei Eisenmangel kann es zu Schilddrüsenproblemen kommen, da für den Hormonaufbau nicht nur Jod, sondern auch Eisen benötigt wird und bei bestehender Schilddrüsenüber- oder unterfunktion die Aufnahme aller Nährstoffe, einschließlich Eisen, ohnehin reduziert ist.

Eisenmangel und Depressionen
Unter Eisenmangel leidet auch der Aufbau von diversen Enzymen und von Neurotransmittern. Das sind Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit wichtig sind. Vor allem der Aufbau des Nervenbotenstoffs Dopamin, der für gesunden Antrieb und die Informationsübertragung zwischen Gehirn und Rückenmark wichtig ist, ist eisenabhängig. Auch Enzyme, die gar kein Eisen enthalten, werden durch Eisenmangel geschwächt. Ein typisches Beispiel ist das kupferhaltige Enzym Monoaminooxidase, das im Nervensystem Empfindungen wie Glück, Euphorie und Optimismus auslöst, indem es Eiweißstoffe zu „Glücklichmachern“ wie Noradrenalin umwandelt. Wer unter einem Eisenmangel leidet, ist daher nicht so gut drauf und nervlich schwächer als andere, hat eventuell auch mehr Schmerzen. Zum Energiemangel, der für die Psyche ebenso eine Rolle spielt, kommen Stimmungsschwankungen hinzu, aus denen sich durchaus Depressionen entwickeln können. Daran ist auch eine reduzierte Energiegewinnung der Energiezentren der Zelle (Mitochdondrien) beteiligt. Kann das Blut durch Eisenmangel nicht genug Sauerstoff transportieren, wird die Mitochondrienaktivität gehemmt. Je weniger Sauerstoff, desto größer die Depression. Neben Antriebslosigkeit leiden die Betroffenen unter der typischen Traurigkeit. Man findet sie schon bei Kindern und jungen Mädchen in der Pubertät, vor allem bei starker Regelblutung. In dieser Zeit können viele psychische Belastungen entstehen, die durch Eisenmangel noch schlimmer werden. Wochenbett-Depression kann auch mit Eisenmangel zusammenhängen (ebenso mit Omega 3-Fettäure-Mangel).

Eisenmangel und Schlafstörungen
Außerdem schläft man schlechter (das Schlafhormon Melatonin benötigt Eisen).

Eisenmangel und Stress
Bei Eisenmangel verträgt man kaum Stress und bei Stress verbraucht man mehr Eisen. Denn das Stresshormon Cortisol benötigt Eisen.

Eisen und Entwicklung
Werden Kinder regelmäßig und ausreichend mit Eisen versorgt, dann kann sich das positiv auf die intellektuelle Entwicklung, auf den Bereich der Psychomotorik, auf die Entwicklung der Nervenzellen und auf das Kommunikationszentrum auswirken. Nach dem Anthroposophen Rudolf Steiner ist Eisen auch wesentlich, um den freien Willen zu entfalten. Wer genügend Eisenvorräte hat, ist selbstbewusster, selbstbestimmter, weniger manipulierbar.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Eisenmangel und Geschlechtshormone
Bei starkem Eisenmangel bleibt die Menstruation aus. Denn auch die Geschlechtshormone benötigen Eisen.

Eisen und Leistungsfähigkeit
Eisen gewährleistet nicht nur einen reibungslosen Sauerstofftransport von der Lunge in die Zellen, sondern hat auch eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung. Nur mit einem ausreichenden Angebot an Eisen ist die volle Leistungsfähigkeit gewährleistet.

Eisenmangel und Verdauungsstörungen
Für die Verstoffwechselung von Kohlenhydraten braucht man Eisen. Fehlt es, dann kommt es zu Blähungen nach dem Essen, denn Glukose beginnt milchsauer zu vergären. Doch keinesfalls sollte dann zweiwertiges Eisen (Eisensulfit) eingenommen werden, denn es führt zu Bauchschmerzen.

Eisen und Kommunikation
Der Kehlkopf wird von Eisen genährt, Eisen fehlt oft bei schwacher Kommunikation, daher erkennt man Eisenmangel mitunter an einer leisen, zaghaften Stimme.

Eisen und Cholerik
Choleriker haben einen zu starken Eisenstoffwechsel und der lässt sich wie die Eisenspeicherkrankheit mit kolloidalem Eisen regulieren.

Eisen und Insektenbisse
Bei gutem Eisenspiegel wird man weniger oft von Insekten wie Zecken oder Mücken gebissen.

Eisenmangel, Bakterien, Krebszellen und Parasiten
Parasiten, Bakterien (Helicobacter pylori, Borrelien usw.) und Krebszellen haben viele Eisen-Rezeptoren. Sie konsumieren Eisen, um zu wachsen und sich auszubreiten. Der Körper unterbindet das durch eine Blockade in der Eisenbereitstellung. Das Eisen fehlt dann natürlich auch für die wichtigen körpereigenen Aufgaben. Man kann sich mit Mangan helfen (kolloidales Mangan). Es übernimmt viele Aufgaben des Eisens, kann aber von Bakterien, Parasiten und Krebszellen nicht genutzt werden.

Eisenmangel und Schwangerschaft
Frauen haben, abgesehen von ihren Zyklusphasen, einen erhöhten Eisenbedarf in der Schwangerschaft oder wenn sie stillen. Im Zuge einer Schwangerschaft erhöht ein Eisenmangel nämlich die Gefahr von Frühgeburten, sowie eines niederen Geburtsgewichtes der Neugeborenen. In der weiteren Entwicklung des Kindes kann es bei Eisenmangel zu mentalen und motorischen Störungen kommen.

Eisenmangel und andere Nährstoffe
Die Eisenaufnahme ist bei Nickelmangel deutlich gesenkt. Ein Kalzium oder Phosphorüberschuss (Vorsicht bei Kalzium-Hochdosen und Präparaten mit Kalziumcarbonaten!) behindert die Eisenaufnahme. Zu viel Eisen stört die Zinkaufnahme. Bei erhöhter Zufuhr von Mangan, Kobalt, Kupfer und Zink kann die Eisenaufnahme verringert sein (außer bei Kolloiden).

Eisenmangel und Medikamente
Magensäureblocker wie aluminium-, magnesium- und kalziumhaltige Antazida sowie Blutfettsenker können die Eisenresorption um bis zu 70 % vermindern. Chelatbildner wie Penicillamin, Ethylendiamintetraacetat und Deferoxamin hemmen insbesondere die Nicht-Hämeisenabsorption.

Gründe für Eisenmangel
Zu niedrige Eisen-Werte können durch (Hoch-)Leistungssport, unpassende Ernährung (Proteinmangel), Eisenmangelanämie, hohen Blutverlust (durch die damit verbundenen Hämoglobinverluste), Entzündungen im Körper, chronische Erkrankungen wie z.B. rheumatoide Arthritis, zu wenig Magensäure (durch Älterwerden, Übersäuerung, Medikamente zur Neutralisierung der Magensäure bzw. durch Mineralstoffpräparate aus Carbonaten), Erkrankungen des Darms, Magens oder der Nieren, bestimmte Operationen oder Medikamente, Stoffwechselstörung HPU/KPU, Eiweißverlustsyndrom (exsudative Enteropathie), schwere Verbrennungen, Alkoholismus, sowie bei Tumorerkrankungen entstehen. Auch bei Verdauungsstörungen mit verringerter Aufnahme von Eisen (Malabsorptionssyndrom) können die Werte erniedrigt sein. Frauen haben — abgesehen von ihren Zyklusphasen — einen erhöhten Eisenbedarf in der Schwangerschaft oder wenn sie stillen.
Bei Laktoseunverträglichkeit verbleiben Ablagerungen wie Schleim im Körper, auch wenn man laktosefrei lebt. Dadurch wird die Eisenaufnahme behindert! Durch Laktase Kapseln („Laktrase“) lösen sich Laktoseablagerungen und der Eisenspiegel kommt oftmals wieder in Ordnung!

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Eisenmangel und Schwermetalle
Bei Eisenunterversorgung werden vermehrt Schwermetalle wie Kadmium oder Blei im Gehirn und anderen Organen eingelagert.

Eisenmangel und ADS/ADHS
Einige wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) und das Zappelphilippsyndrom (ADHS) auch die Folge eines ausgeprägten Eisenmangels sein können.

Eisenüberschuss
Zu hohe Eisen-Werte können auf Lebererkrankungen zurückzuführen sein, auf Hämolyse (Abbau roter Blutkörperchen), eine Überdosierung von Eisen-Präparaten oder eine Akkumulation durch häufige Bluttransfusionen.
Sehr oft aber sind es Eisenspeicherkrankheiten, wie die erbliche Hämochromatose mit ihrer abnormal hohen Aufnahme von Eisen aus der Nahrung samt vermehrter Ablagerung im Organismus, die den Gesamtgehalt an Eisen bei den Betroffenen durchaus bis 80 Gramm erhöhen können.
Wenn die Eisenbindungskapazität des Blutes mit einem Serumeisen von etwa 90 µmol/l (Mikromol pro Liter) überschritten wird, können freie Ionen toxische Zellschädigungen in vielen Organen, einschließlich der Leber und des Herzens, verursachen.
Die Leber reagiert ab einer 15 bis 20-fachen Erhöhung des eingelagerten Eisens mit einer krankhaften Vermehrung des Bindegewebes, die in weiterer Folge über eine Leberzirrhose bis zu Leberkrebs führen kann. Auch die Bauchspeicheldrüse kann mit einer krankhaften Vermehrung des Bindegewebes reagieren, was in diesem Fall einen Insulinmangel und nachfolgenden Diabetes mellitus wahrscheinlich macht. Am Herzen löst Eisenüberfrachtung die Erkrankungen einer Schicht im Herzmuskelgewebe aus, die mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit zu Arrhythmien und Herzinsuffizienz führt. Ein weiterer Umstand ist, dass vermehrtes Eisen zu einem rascheren Abbau von Vitamin C führt, was neben anderen unerwünschten Erscheinungen zu gichtähnlichen Problemen in den Gelenken führt. In einer anderen Folgewirkung kommt es zu ungewöhnlichen Einlagerungen des Pigments Melanin sowie von eisenhaltigen Proteinkomplexen in die Haut, wodurch sich krankhafte Hautbilder entwickeln.

Eisen hat Bezug zu:

- ADS (ADHS, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)
- Anämie
- Anfälligkeit für Insektenbisse, Bakterien, Parasiten
- Angstzustände
- Antriebslosigkeit
- Antriebsschwäche
- Appetitlosigkeit
- Atemnot
- Augenringen, bläuliche Verfärbungen um die Augen
- Ausbleiben der Regelblutung
- Ausdauerschwäche
- Benommenheit
- Blähungen durch Kohlenhydrate
- Blässe
- Blutkörperchen, (zu wenig) rote
- Blutkrankheiten
- Blutmangel
- Blutungen
- Brennen auf Zunge, Mund und Rachenschleimhaut
- Choleriker
- Chronischen Durchfall
- Darmentzündungen
- Depressionen
- Eisen, überschüssiges, inaktives
- Eisenmangel
- Eisenspeicherkrankheit
- Energiegewinnung
- Erschöpfung, zu schnelle
- Essgelüste, ungewöhnliche (wie in der Schwangerschaft)
- Fersensporn
- Fettleber
- Gallenproblemen
- Gefühlsstörungen in Beinen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Gesichtsfarbe, blasse
- Haarausfall
- Haare spröde, brüchig, stumpf
- Halsentzündung
- Hämoglobin-Bildung
- Hämorrhoiden blutend
- Haut, blasse, trockene, raue
- Herzjagen
- Herzklopfen
- Herzschwäche
- Immunsystem, Schwäche
- Infektanfälligkeit
- Kalkschulter
- Kälteempfindlichkeit
- Kalzium-Einnahme
- Kehlkopf-Problemen
- Kohlendioxid, Abtransport
- Kommunikationsproblemen, (zaghafte und leise Stimme)
- Konzentrationsschwäche
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Krebserkrankungen (nur Nachbehandlung)
- Kribbeln und unwillkürliche Bewegungen
- Kryptopyrrolurie
- Kupfermangel (als Folge von Eisenmangel)
- Kurzatmigkeit
- Leistungsfähigkeit, nachlassende
- Leistungssport
- Libidomangel
- Lidinnenseite blass statt rötlich
- Lippen, rissige
- Magen-Darm-Beschwerden
- Magengeschwür
- Magensäuremangel
- Menstruation ausbleibend
- Menstruation stark
- Mononukleose, Pfeiffersches Drüsenfieber
- Müdigkeit
- Mundwinkel, offene, Einrisse, Entzündungen
- Muskelfarbstoff, roter (Myoglobin)
- Muskelkater
- Muskel-Problemen
- Muskelschwäche
- Nägel rissig, gerillt, brüchig
- Nervensystem, sympathisches, Störung
- Nervosität
- Ohnmacht
- Pica-Syndrom (Essgelüste)
- Pubertät
- Reizbarkeit
- Restless legs-Syndrom
- Rheuma
- Sauerstoffmangel
- Säure-Basen-Haushalt
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlafstörungen
- Schleimhaut, blasse
- Schleimhautveränderungen in Mund und Speiseröhre
- Schluckbeschwerden
- Schwächeanfällen
- Schwangerschaftskomplikationen
- Schweißausbrüchen
- Schwindel
- Seltsamen Essgelüsten (Schwangerschaft)
- Sodbrennen
- Sport

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Stimme, zaghaft und leise
- Stimmung, trübe
- Störung des sympathischen Nervensystems, Vegetative Dystonie
- Tinnitus
- Traurigkeit
- Übelkeit
- Übersäuerung
- Verdauungsstörung
- Verkalkung
- Verstopfung
- Vitamin B-Mangel
- Wachstumsstörungen, -verzögerungen
- Wetterfühligkeit
- Wochenbettdepression
- Zöliakie, Glutenunverträglichkeit
- Zungenbrennen
- Zwölffingerdarmgeschwür

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Fullerene (F6)

Fullerene sind nach Diamant und Graphit eine weitere Form von reinem Kohlenstoff. Sie haben eine besondere Struktur aus zwölf Fünfecken und 20 Sechsecken, die in der Natur nur selten vorkommt und aufgrund ihres Aufbaus auch „Fußballmolekül“ genannt wird.
Fulllerene sind erst seit rund 30 Jahren bekannt, sehr selten und werden in natürlicher Form hauptsächlich als „Schungit“ gewonnen. Sie kommen auch in Meteoriten und im Weltall vor. Je nach Anzahl ihrer Kohlenstoffatome werden sie auch noch „C60“ oder „C70“ genannt. Das stabilste und am besten studierte ist das „C60“ mit 60 Kohlenstoffatomen.
Schungit wird normalerweise zur Strukturierung von Wasser verwendet und hat geniale Wirkungen. Als Kollloid zubereitet sind sie noch interessanter, da die besondere Zubereitung für besondere Ladung sorgt und damit seine besonderen Eigenschaften noch verstärkt.

Kolloidale Fullerene
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung der Fullerene im Körper

Fullerene und Oxidation
Fullerene gehören zu den wohl effektivsten und am längsten wirkenden Antioxidantien, die je untersucht wurden. Ihre besondere Elektronenkonfiguration macht es möglich, dass sich viele freie Radikale an ihre Oberfläche „kleben“, miteinander in Reaktion treten und einander gegenseitig neutralisieren. Die Fullerene selbst werden dabei nicht verbraucht, wie das bei der Arbeit von Antioxidantien normalerweise der Fall wäre. Sie können sogar eine beliebige Anzahl von Verbindungen eingehen und dabei extrem viele Radikale unschädlich machen, ohne selbst zugrunde zu gehen oder irgendwie Schaden zu nehmen. Fullerene reduzieren so wirksam Verschleiß- und Alterungsprozesse, sogar in kleinsten Dosierungen und die Wirkung hält lange an. Fullerene entfernen etwa Superoxid, ein toxisches Nebenprodukt des Zellstoffwechsels, das bei vielen Erkrankungen für Gewebszerstörung sorgt. Durch ihre lipophilen Eigenschaften können sie mühelos die Zellmembran passieren, Singulettsauerstoff binden und von der DNA fernhalten. Sie sind dabei signifikant wirksamer als Ubichinon (Coenzym Q10) und verhindern die Fettperoxidation und Eisen-induzierte Oxidation in Zellen. Fullerene bieten auch einen gewissen Schutz gegen Radioaktivität.

Fullerene, Entgiftung und Leber
Umweltgifte kann der Körper nicht einfach ausscheiden, sie sammeln sich an und sorgen für vermehrte Bildung von freien Radikalen. Fullerene schützen durch ihre antioxidative Arbeit die Leber vor Schäden, die bei ihrer Entgiftungsarbeit durch freie Radikale entstehen. Fullerene leiten Schwermetalle aus.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Fullerene und langes Leben
Fullerene können offensichtlich sogar so effektiv vor Oxidationsprozessen schützen, dass sie bei Ratten extrem lebensverlängernd wirken. Die Ratten lebten nahezu doppelt so lange. Bei diesem Versuch wurden Fullerene sogar nur zweimal im Monat verabreicht.

Fullerene und Geldrollenbildung
Versuche mit kolloidalen Fullerenen zeigten, dass sich nach Einnahme von 15 Tropfen die im Dunkelfeld sichtbare „Geldrollenbildung des Blutes“ innerhalb von zwei Minuten auflöste, das Blut viskoser wurde.

Fullerene und Regeneration
Fullerene normalisieren den Zellstoffwechsel, erhöhen die Enzymaktivität und die Stabilität der Zelle gegen äußere Einflüsse wie Hitze oder Viren. Die regenerative Fähigkeit des Körpergewebes steigt an. Es wird beobachtet, dass Substanzen, die nicht mehr gewirkt haben, wieder wirken können.

Fullerene und Nerven
Fullerene normalisieren Nervenprozesse, schützen die Nerven vor Überreizung, beeinflussen den Austausch von Neurotransmittern.

Fullerene und Stress
Fullerene wirken als Adaptogene, verbessern die Widerstandsfähigkeit gegen Stress.

Fullerene, Entzündungen und Allergien
Fullerene haben entzündungshemmende und antihistaminische Wirkung, wodurch Schmerzen gelindert, die Entwicklung vieler allergischer Erkrankungen unterdrückt und die Immunität verbessert werden. Fullerene hemmen das Ansteigen von IgE-Antikörpern und die Histaminausschüttung.

Fullerene und Glyphosat
Fullerene wirken den toxischen Auswirkungen von Glyphosat entgegen.

Fullerene und Knochen
Fullerene wirken dem Abbau von Knochen entgegen. Zumindest in Tierversuchen haben sie auch Knochenentzündungen und den Verlust von Knochenzellen verhindert.

Fullerene und Wachstum von Fettzellen
Fullerene können das Wachstum von Fettzellen hemmen.

Fullerene und Bakterien
Fullerene unterstützen die weißen Blutkörperchen dabei, Bakterien der Gruppe A-Streptococcus abzutöten, die Haut- und Halsentzündungen, toxisches Schocksyndrom und akute bakterielle Infektionen der Skelettmuskulatur auslösen.

Fullerene und Krebs
Fullerene zeigen in Versuchen anticancerogene und Metastasen hemmende Wirkung.

Fullerene und Viren
Fullerene können Víren deaktivieren und zytotoxisch wirken.

Fullerene und ALS
Laufende Studien zeigen, dass Fullerene die Symptome der amyotrophen Lateralsklerose (ALS) hinauszögern.

Fullerene und UV-Licht
Fullerene unterstützen, äußerlich angewendet, auch gegen Schäden durch UV-Licht. Aufgrund ihrer hohen Elektronenaffinität (Radikalfänger) finden sie Anwendung in Anti-Aging-Cremes.

Fullerene haben Bezug zu:

- Adaptogen
- Allergien
- ALS
- Altersflecken
- Alterungsprozessen entgegenwirken
- Antioxidans, hochwirksam
- Bakterien
- Blutverdickung (geringe Viskosität) Depressionen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Elektrosmog
- Entgiftung
- Entzündungen
- Enzymaktivität wird unterstützt
- Geldrollenbildung (Dunkelfeld)
- Gewebe wird regeneriert
- Glyphosat
- Histaminintoleranz
- Immunschwäche
- Knochenbrüchigkeit
- Knochenentzündung
- Körpergewebe, regenerative Fähigkeit
- Krebs
- Langlebigkeit
- Leberschutz
- Mangelnder Leberentgiftung
- Mangelnder Vitalität
- Mineralienhaushalt im Körper
- Nervenstörungen
- Neurotransmitter, Austausch
- Ordnung wiederherstellend
- Radioaktivität
- Regeneration
- Regulationsvorgänge werden ausgelöst
- Schwermetallausleitung
- Strahlenbelastung
- Streptokokken
- Stress
- Toxine, Neutralisation
- Unfruchtbarkeit
- UV-Strahlung
- Verbrennungen
- Viren
- Wassermoleküle neu strukturieren
- Weißes Blutbild
- Wundheilung
- Zellen werden stabilisiert
- Zellstoffwechsel wird normalisiert

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Germanium (Ge)

Germanium ist ein Spurenelement und Halbleiter, benannt nach dem lateinischen „Germania“ für Deutschland, dem Land, in dem es zuerst entdeckt wurde. Ab den frühen 1990er Jahren wurde dann in mehreren Ländern, darunter den Vereinigten Staaten und Japan, intensiv an seinen therapeutischen Auswirkungen auf das Immunsystem geforscht. Germanium gilt, wie so viele Metalle, in vielen Verbindungen als giftig und ist deshalb als Nahrungsergänzung in Deutschland verboten. Doch die Art der Verbindung macht das Gift. Ganz anders sieht es deshalb mit Germanium in Heilwässern, wie etwa den berühmten Quellen von Lourdes oder Fatima, aus oder mit Germanium in Heilpflanzen und Heilpilzen.

Germanium-Bedarf
Tagesmengen sind nicht bekannt. Einen Mangel stellt man mit Haaranalyse oder energetischer Testmethode fest.

Germanium-Quellen
Heilwässer und die besten Heilpflanzen und Heilpilze der Welt wie Aloe Vera, Knoblauch, Ginseng, Beinwell, Reishi, Shiitake usw.

Germanium-Präparate
In Japan wird Germanium stark eingesetzt, in Deutschland ist es verboten. Dabei ist aber nicht das Germanium selbst problematisch, sondern es gibt ungünstige Verbindungen, die gemieden werden müssen. Es wird aber kein Unterschied zwischen den ungünstigen Germanium-Verbindungen und etwa organischem Germanium, das völlig ungefährlich ist, gemacht.

Kolloidales Germanium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa Schwermetalle – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Germanium für den Körper

Germanium und Gefäße
Germanium macht Blut viskoser. Sein Überschuss an Elektronen verbessert das chemische Reaktionsvermögen des Blutes. Es ist dadurch besser fähig, den pH-Wert zu halten. Ein Zuviel an Protonen bei wenig Elektronen bedeutet hingegen vermehrte Oxidation, schlechten Blutfluss, schlechte Durchblutung und erhöhten Blutdruck. Germanium macht das Blut dünner, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck. Auch diese Wirkungen sind in Heilpilzen und Knoblauch zu beobachten. Stattdessen bekommen Betroffene normalerweise aber nur Blutverdünner und Blutdrucksenker, die nichts an der grundlegenden Situation verbessern.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Germanium und Sauerstoff
Je gesünder ein Mensch ist, desto weniger wichtig wird Germanium für ihn sein. Je kränker er ist, desto bedeutender ist das Germanium. Krankheit hängt eng mit Sauerstoffmangel zusammen. Bei der Verbrennung von Nahrung fallen Wasserstoffionen, die freie Radikale sind, und Kohlendioxid an. Während das Kohlendioxid über die Lunge abgeatmet wird, verbinden sich die Wasserstoffionen mit dem Sauerstoff aus der Atmung zu Wasser, das dann über die Niere und die Haut ausgeschieden wird oder es bilden sich sogar Ödeme. Das Problem dabei: Der zu Wasser gebundene Sauerstoff fehlt dem Körper. Besonders, aber nicht nur, wenn er unter einer chronischen Hypoxie, einer Unterversorgung mit Sauerstoff leidet (bei COPD, Asthma und vielen weiteren Lungenerkrankungen, Borreliose, ALS). Sauerstoffmangel im Blut durch Anhäufung von (sauren) Wasserstoffionen verursacht Gewebeschäden. Germanium vermag Sauerstoff an sich zu binden und damit Wasserstoffionen, freie Radikale, die den eingeatmeten Sauerstoff verbrauchen, durch Bindung unschädlich zu machen. Dadurch entgiftet es das Blut. Das ist seine Hauptaufgabe und eine sehr wichtige noch dazu. Denn durch die Arbeit des Germaniums ist genug Sauerstoff aus der Atmung da und kann bis in jedes Gewebe vordringen. Es kommt zu einer Entgiftung des Blutes, einer Belebung des Körpers, zu guter Sauerstoffversorgung mit gesunder aerober Energiegewinnung, normalem Blutfluss und guter Durchblutung, stabilem Säure-Basen-Gleichgewicht und starkem Immunsystem. Reparaturprozesse finden ungehindert statt.
Sauerstoffmangel hingegen schwächt die Stoffwechselfunktionen, führt durch Gärung zu schlechterer Energiebilanz, stört das Milieu durch Übersäuerung, schadet dem Herz-Kreislauf- und Immunsystem, fördert das Wachstum einer pathogenen Mikroflora, wie z. B. Candida, und führt eventuell sogar zu Zelldegeneration und Krebs.
Mit seinem Überschuss an Elektronen und Sauerstoff durchdringt speziell kolloidales Germanium, was sonst nicht zu durchdringen ist. Es aktiviert „verlorene“ Körperregionen und holt sie wieder zurück. In Bezug auf Krebs bedeutet das: es durchdringt sogar Metastasen mit Sauerstoff und verändert die Polarität in der Krebszelle, woraufhin diese im Idealfall zusammenbricht.

Germanium und Oxidation
Im Zuge des Stoffwechsels entstehen Gifte wie Sauerstoffradikale. Versuche weisen darauf hin, dass Germanium körpereigene antioxidative Systeme (Peroxydase und Katalase) aktiviert und die Sauerstoffradikale neutralisiert werden.

Germanium und Immunsystem
Germanium bindet sich an Sauerstoffmoleküle mit dem Effekt, dass unser Körper effektiver Sauerstoff in die Gewebe bringt. Die erhöhte Zufuhr von Sauerstoff ist eine enorme Hilfe für das Immunsystem. Germanium stimuliert T-Helferzellen, Lymphokine (Interferon) zu produzieren, die dann Makrophagen zur Krebsabwehr aktivieren. Ist das Gewebe hingegen sauerstoffarm, zeigt es eine Tendenz ins saure Milieu und begünstigt Krebs, aber auch das Wachstum von pathogenen Bakterien und Pilzen. Germanium kann beim multiresistenten staphylococcus aureus-Bakterium günstig sein.

Germanium und Schwermetalle
Schwermetalle lagern sich als positive Ionen im Körper ab und können nicht ohne weiteres ausgeschieden werden. Durch negative Sauerstoffionen des Germaniums werden die Schwermetalle gebunden und können ausgeschieden werden. Germanium hilft dem Körper also, schädliche Giftstoffe loszuwerden und ist einer der elementaren Gründe, warum germaniumhaltige Lebensmittel wie Knoblauch oder Heilpilze so gesund sind.

Germanium und Schmerzreduktion
Da es die Wirkung der körpereigenen Endorphine verstärkt, unterdrückt Germanium die Schmerzempfindung etwa bei Krebs, Rheuma oder Multipler Sklerose.

Germanium und Nahrungsmittelallergie
Bei einer Nahrungsmittelallergie erfolgt nach der Einnahme von an sich harmlosen Speisen eine überschießende Reaktion des Immunsystems: Bestimmte Abwehrproteine, die Immunglobuline der Klasse E oder IgE-Antikörper. Sie beginnen gegen körperfremde Eiweiße (Antigene) zu kämpfen, im Fall der Nahrungsmittelallergie gegen Lebensmittelproteine.
In einer kleinen Studie wurden Allergiker mit IgE-bedingten Allergien, die Allergien durch Gabe von spezifischem Interferon-Gamma wieder los. Die Hauptaufgabe des Interferon-Gamma ist die Aktivierung von Makrophagen („Riesenfresszellen“) und damit die Stimulation und Unterstützung der zellulären Abwehr. Im Zuge dieser Arbeit wurde festgestellt, dass Germanium bei der Unterstützung des Interferon-Gamma sehr effektiv ist.

Germanium und Narben
Germanium schenkt auch Ordnung bei wuchernden Narben (auch alte) und glättet sie. Zusätzliches kolloidales Gold löst das mitgespeicherte Thema.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Germanium und Informationsfluss
Durch seine Halbleitereigenschaft kann kolloidales Germanium Elektronen aufnehmen und abgeben. Kolloidales Germanium verfügt durch den Herstellungsprozess noch einmal über mehr Elektronen. Sie können den Fluss der Körperenergie beeinflussen, Blockaden beseitigen. Kolloidales Germanium leitet elektrisch gespeicherte Stressinformationen, die zu Fehlsteuerungen führen können, aus dem Körper ab und korrigiert den Informationsfluss. Es kann also die Energie wieder in Balance bringen und somit Heilung in Gang setzen. Bei Krebs und Metastasen gibt es dadurch erstaunliche Fallberichte, zumal Germanium in Metastasen eindringen kann. Es ist anzumerken, dass bei metastasierendem Prostatakrebs der PSA-Wert hochgehen kann und dennoch die Metastasen verschwinden.

Germanium, HIV und Aids
Aufgrund seiner Unterstützung der Makrophagen und seines Einflusses auf das Immunsystem überhaupt, haben Forscher auch die Wirkung von Germanium bei der Behandlung von HIV untersucht. Aus Patienten-Fallberichten ist ersichtlich, dass es tatsächlich möglich ist, dass Germanium hier unterstützend wirksam wird. Es erhöht die Anzahl und Aktivität von natürlichen Killerzellen und hilft mit, die Anzahl von weißen Blutkörperchen generell während einer Krankheit oder nach einer Operation in normalen Bereichen zu halten. Diese Erkenntnisse sind eher noch jung und weitere Untersuchungen sind erforderlich, um mehr von diesem Potential zu erforschen.

Germanium und schnelle Heilprozesse
Erwin Schrödinger, österreichischer Nobelpreisträger für Physik und einer der Väter der Quantenphysik, formulierte es so, dass der lebende Organismus den „Zerfall in das thermodynamische Gleichgewicht (Tod)“ durch das „fortwährende Aufsaugen von Ordnung aus seiner Umwelt“ verhindert. Geht man davon aus, dass Krebszellen durch ihren Unsterblichkeitsanspruch quasi aus der Ordnung gefallen sind, ist es naheliegend, dass Krebspatienten einen geordneten Zustand in allen Lebensbereichen anstreben sollten. Germanium ist jenes Element, das die Ordnung wiederherstellt. Schon die Anordnung seiner Atome (Sechsstern, in der heiligen Geometrie angeordnet) scheinen die Atome in den kranken Zellen an Ursprung, Struktur und Ordnung zu erinnern.
Germanium erhöht außerdem die Beweglichkeit von Elektronen für schnelle Schaltvorgänge, also auch Heilprozesse. Germanium ist in der Technik ein Elektronenbeschleuniger und wird bei hochfrequenten Vorgängen in den Transistoren von Mobiltelefonen zusammen mit Silizium genutzt.

Germanium und Augen
Organisches Germanium unterstützt bei verschiedenen Augenerkrankungen, wie z.B. Glaukom, grauem Star, Netzhautablösungen, Netzhautentzündungen und Verbrennungen.
Es stärkt durch die vermehrte Sauerstoffanwesenheit im Körper die Sehkraft, aber da Kammerwasser träge ist, sind Augentraining und Geduld für eine Langzeitbehandlung nötig.

Germanium und Juckreiz
Germanium lindert Juckreiz bei Hauterkrankungen, Pollenbelastung oder Hauttumor.

Germanium und Gehirn
Germanium hat eine Affinität zu allen Vorgängen im Gehirn, ist im Liquor enthalten und unterstützt beispielsweise die Rekonvaleszenz nach Gehirnerschütterungen.

Germanium hat Bezug zu:

- AIDS
- Allergien
- Alterung
- Alzheimer und Demenz
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Asthma
- Augenentzündung, juckend
- Augenproblemen (Langzeitbehandlung)
- Blockaden auflösen
- Blutfluss
- Bluthochdruck
- Blutverdickung
- Blutzellen, Strahlungsschutz
- Borreliose
- Candida
- Darmentzündung
- Depression

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Durchblutung
- Elektronen, Beweglichkeit erhöht
- Elektronentransport
- Energetisches Ungleichgewicht
- Energielosigkeit und Burnout
- Epilepsie
- Gehirnerschütterung
- Grauer Star
- Grüner Star
- Hauterkrankungen, juckend
- Heilung verzögert
- HIV
- Immunschwäche
- Impfschäden
- Informationsflüsse werden korrigiert
- Interferon-Produktion
- Juckreiz
- Krebs
- Lebensmittelallergien
- Malaria
- Metastasen
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Multiresistenter Keim
- Nahrungsmittelallergie
- Narben, Narbenwucherungen
- Netzhautablösung
- Ordnung wiederherstellend
- Osteoporose
- Oxidation
- Quecksilberausleitung
- Rheuma
- Sauerstoffaufnahme im Blut
- Sauerstoffmangel
- Säure-Basen-Gleichgewicht
- Saures Milieu
- Schwermetallbelastung
- Sehschwäche
- Staphylococcus aureus (MRSA)
- Strahlung
- Übersäuerung
- Vergiftungen, vorbeugende Wirkung
- Wasserstoffionen werden gebunden
- Wundheilung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Glyko – Kohlenstoff (C)

Kohlenstoff (Carbon) kommt in der Natur sowohl in gediegener (reiner) Form (Diamant, Graphit) als auch chemisch gebunden (z. B. in Form von Carbiden, Carbonaten, Kohlenstoffdioxid, Erdöl, Erdgas und Kohle) vor. Aufgrund seiner besonderen Elektronenkonfiguration (halbgefüllte L-Schale) besitzt es die Fähigkeit zur Bildung komplexer Moleküle und weist von allen chemischen Elementen die größte Vielfalt an chemischen Verbindungen auf. Diese Eigenschaft macht Kohlenstoff und seine Verbindungen zur Grundlage des Lebens auf der Erde.

Kohlenstoff-Bedarf
Der Tagesbedarf ist nicht festgelegt. Ein Bedarf wird durch energetische Testmethoden festgestellt.

Kohlenstoff-Quellen
In dieser stoffwechselunabhängigen Form nur als Kolloid

Kohlenstoff-Mangel feststellen
Durch energetische Testmethoden

Kolloidales Glyko – kolloidaler Kohlenstoff
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung –- bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.
Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Kohlenstoff im Körper

Kohlenstoff und sofort verfügbare Zellenergie
Kohlenstoff (Carbon) ist der Grundbaustein des tierischen und pflanzlichen Organismus. Er stellt – stoffwechselunabhängig – eine lebenswichtige Quelle für die Gewinnung zellulärer Energie dar. Etwa fürs Gehirn, fürs Herz bei Herzschwäche oder wenn schnell verfügbare Energie beim Sport benötigt wird.

Kohlenstoff und Diabetes
Ein entscheidender Vorteil von kolloidalem Kohlenstoff gegenüber Glukose ist die insulinunabhängige Aufnahme in die Zelle. Kohlenstoff wirkt daher insulinsparend und schont dadurch die Bauchspeicheldrüse, was besonders für Diabetiker wertvoll ist.

Kohlenstoff und Reparatur der Zellstruktur
Kohlenstoff wird für die Aufrechterhaltung bzw. Reparatur zellulärer Strukturen benötigt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kohlenstoff und Normalisierung des Zuckerstoffwechsels
Bei alters- oder krankheitsbedingtem Abfall der intrazellulären Glukosekonzentration (z. B. durch Minderfunktion des Insulin-Rezeptors oder bei Minderdurchblutung des Zentralnervensystems) kann aus dem insulinunabhängig aufgenommenen kolloidalem Kohlenstoff Glukose gebildet und dadurch der verminderte Stoffwechsel wieder normalisiert werden.

Kohlenstoff und Alzheimer
Neuesten Forschungen zufolge kann auch Alzheimer insofern damit zusammenhängen, dass Gehirnzellen einen Insulinmangel erleiden, wenn die Insulinsensibilität sinkt und dadurch eine Insulinresistenz entsteht. Die genauen Hintergründe sind noch Gegenstand der Forschung, aber es kann zumindest empfohlen werden, dieser Resistenz entgegenzuwirken.

Kohlenstoff und Entgiftung
Da daraus Aminosäuren gebildet werden, wirkt kolloidaler Kohlenstoff entgiftend, indem er toxisches Ammoniak bzw. Ammoniumionen verwertet und so entsorgt. Lebenswichtige Aminosäuren werden gespart.

Kohlenstoff und Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis
Kolloidaler Kohlenstoff ist essentiell für die Aufrechterhaltung wichtiger Funktionen der Zellen und deren Beziehungen zu Nachbarzellen. Bei seiner Wirkung auf die Zellen des Zentralnervensystems unterstützt Kohlenstoff Konzentration, Aufmerksamkeit, Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis.

Glyko/Kohlenstoff steht in Bezug zu:

- Alterung
- Alzheimer und Demenz
- Ammoniak-Entsorgung
- Aufmerksamkeit
- Diabetes mellitus
- Energielosigkeit und Burnout
- Entgiftung von Ammoniak
- Gedächtnisstörungen
- Glukosemangel intrazellulär
- Glukosestoffwechselstörung
- Herzschwäche
- HPU/KPU
- Insulinresistenz
- Konzentration
- Sport
- Stoffwechsel
- Stoffwechselstörungen
- Toxine- (Ammoniak) bzw. Ammoniumionenvergiftung
- Vergiftung
- Zellreparatur

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Gold (Au)

Gold kommt als Spurenelement in den Bausteinen des menschlichen Körpers vor und zwar vor allem im Gehirn. Es gehört zu den ältesten Heilmitteln überhaupt. Indem es positiv auf Herz, Kreislauf und Psyche wirkt, ist vor allem das kolloidale Gold ein verlässlicher Begleiter durch einen schwierigen Alltag. Es sorgt für bessere Stimmung, mehr Energie, mehr Selbstbewusstsein und weniger Widerstände gegenüber belastenden Situationen!
Gold ist begehrt, schenkt es doch das Gefühl materieller Sicherheit. Kolloidales Gold jedoch, wie es die Alchemisten kannten und schon Paracelsus oder die ersten Ärzte des Orients verwendeten, ist ein Heilmittel für Herz und Gemüt.

Gold-Quellen
Gold ist etwa im Meerwasser enthalten.

Gold-Mangel feststellen
Ein Mangel ist nur über energetische Methoden feststellbar.

Gold-Präparate
Gold gibt es nur in kolloidaler Form.

Kolloidales Gold
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder sogar abgelagerte Stoffe wie Blei auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Gold im Körper

Gold, Stressrelease und Optimismus
Gold lindert Stress und beruhigt die Nerven, doch es aktiviert auch den Sympathikus und macht aktiver, agiler, kreativer, selbstbewusster und bewusster. Anwender beschrieben ihre Erfahrungen so: Gold veränderte ihr Leben in Richtung Euphorie, Zuversicht, Wohlbefinden, Glück, mehr Bewusstsein, mehr Kreativität, mehr Effektivität in allen Lebensbereichen, geschärfter Verstand, besseres Erinnerungsvermögen, besseres Ausleben der Talente, Zunahme der physischen Koordination mit schnelleren Bewegungen, schnellerem Denken, schnelleren Reaktionen und besserer Koordination. Viele berichten von einer Veränderung ihrer Einstellung in Richtung mehr Zuversicht, mehr Gelassenheit und beschrieben den Effekt von kolloidalem Gold als eine Art Hintergrundgefühl, dass alles in Ordnung ist und alles in Ordnung sein wird. Gold schützt vor Manipulation und vor Reizüberflutung.

Gold und Reparaturprozesse
Gold intensiviert die Informationsübertragung zwischen den Zellen und regt so die Reparatur- und Regenerationssysteme, wie zum Beispiel des Nervensystems an.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Gold, frühes Erwachen und Selbstbewusstsein
Typisch für Bedarf an Gold ist, wenn man sehr früh erwacht und nicht mehr weiterschlafen kann oder wenn man wenig Selbstvertrauen hat, eher unbemerkt durchs Leben geht und wenig Aufmerksamkeit bekommt.

Gold und innere und äußere Widerstände
Gold wird seit ewigen Zeiten mit den Strahlen der Sonne verglichen, ja sogar als „komprimierte Sonne" bezeichnet. Gold erhöht die Energie im Körper, vermittelt Optimismus, Freude und Lebenslust. Es soll die „innere Sonne" des Menschen zum Leuchten bringen. Egal, ob man sich vor der Dunkelheit fürchtet, sich übermäßig sorgt, zu Selbstvorwürfen und Lebensüberdruss neigt oder mit seinen Lebensumständen unzufrieden ist und egal, ob die Arbeit, die Schule oder der Partner dafür der Auslöser ist, kolloidales Gold lässt innere Widerstände aller Art schwinden und stellt den inneren Fluss wieder her. Dadurch wird alles leichter, selbst äußere Widerstände schwinden. Die Kraft kehrt zurück und auch wenn man an der Situation selbst vielleicht nichts ändern kann, belastet sie nicht mehr so stark. Das kann sogar soweit gehen, dass – wie eine Anwenderin berichtete – eine Schwangerschaft endlich eintreten kann, nachdem sie Jahre lang vergeblich versucht hat, ein Kind zu bekommen.

Eine in der Wissenschaftszeitschrift Pharmacognosy Research veröffentlichte Studie zeigt, wie kolloidales Gold die Stimmung bei Depressionen aufhellt. Auch bei Energielosigkeit und beginnendem Burnout ist Gold vielversprechend. In Form von kolloidalem Gold kann es eingenommen werden, ein echtes Kolloid wird alternativ auch über die Haut aufgenommen (in die Armbeugen reiben).

Gold und Intelligenz
Physische und geistige Leistungen wie Denkprozesse oder Konzentrationsfähigkeit werden durch Gold verbessert, der Intelligenzquotient (IQ) steigt, wie in einer im *Journal of Frontier Sciences* veröffentlichten Studie mit kolloidalem Gold gezeigt wurde. 30 mg *kolloidales Gold* täglich steigerte den IQ der Teilnehmer um 20 Prozent.

Gold und Nerven
Dass Gold zur Verbesserung neurologischer Erkrankungen beitragen kann, beobachtete man auch am Forschungszentrum für Gesundheit und Verjüngung des Meridian Institute. Das Institut folgte beispielswiese dem Fall einer Frau mit essentiellem Tremor (Zittern), einer neurologischen Störung. Sie stellte fest, dass ihre Symptome nach der Einnahme von kolloidalem Gold nachließen und zurückkehrten, als sie die Einnahme abbrach.

Gold, Verjüngung und Wärmeregulation
Gold hat zusätzlich auch noch verjüngende Eigenschaften auf die wichtigsten biologischen Funktionen des Körpers wie etwa die Drüsen oder die Wärmeregulation des Körpers, ist also geeignet bei nächtlichem Schwitzen, Hitzewallungen oder auch dem Gegenteil, bei Frösteln und häufiger Kälte. Kolloidales Gold ist „goldrichtig", wenn Kälte, geistige Anstrengung oder Ruhe die Beschwerden verschlimmern, Wärme oder Bewegung im Freien sie bessern.

Gold, Herz und Gefäßablagerungen
Die wohl stärkste Wirkung hat kolloidales Gold aber auf unsere „innere Sonne", das Herz. Es wird bei Herzrhythmusstörungen und bei Herzwassersucht angewendet. Durch seinen „Anti-Glykation-Effekt", kurz AGEs (Advanced Glycation Endproducts) wirkt Gold gegen Verklebungen von Kollagenfasern in den Gefäßen. Diese Gefäßablagerungen werden durch unkontrollierte Reaktionen von Zucker mit Proteinen und Lipiden (Fetten) hervorgerufen. Sie stören die Funktion der Zellen und das körpereigene Reparatursystem.
Auch Bindegewebe und Haut leiden darunter, was zu einer Verhärtung der Kollagenfasern führt, wobei Elastizität verloren geht, die Haut erschlafft und Falten entstehen. Bei fortschreitender Verklebung entwickeln sich sogar Entzündungen in den Zellen mit Juckreiz, Ekzemen und allergischen Reaktionen. Kolloidales Gold ist hier oft hilfreich.

Gold und Entzündungen
Kolloidales Gold hilft den Zellen gesund zu bleiben, da es die Produktion zweier Radikalfänger stimuliert: SOD und Glutathion. SOD – das „Methusalem-Enzym" – wehrt freie Radikale ab und lässt uns langsamer altern. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans in der Zelle. Es ist an entscheidenden Stoffwechselvorgängen beteiligt, stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen. Gold soll sogar dort noch helfen, wo Antibiotika nicht mehr greifen. Während Antibiotika das „Heilsymptom" Fieber unterdrücken und die Immunabwehr schwächen, aktiviert kolloidales Gold die gesamte Abwehr. Selbst TBC verursachende Bakterien sind unter Anwesenheit von kolloidalem Gold nicht lebensfähig. Gold hemmt alle durch Streptokokken verursachte Erkrankungen sowie Darmentzündungen, Ekzeme, Akne, Herzinnenhautentzündung und Rippenfellentzündung. Es ist hilfreich bei allen entzündlichen und degenerativen Prozessen von Gelenken wie Polyarthritis, Arthritis, Spondylitis, Gicht und Arthrose.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Gold und Gelenksentzündungen
In einer 1997 in der Zeitschrift für Ernährungs- und Umweltmedizin veröffentlichten Studie erforschten die Ärzte Guy E. Abraham und Peter B. Himmel die Verwendung von kolloidalem Gold zur Behandlung von Patienten mit rheumatoider Arthritis. Gold wird seit vielen Jahren zur Behandlung von rheumatoider Arthritis eingesetzt. Typischerweise wird die Lösung in die Gelenke eines Patienten injiziert. Die Forscher fanden heraus, dass Patienten, die mit kolloidalem Gold behandelt wurden, weniger Schmerzen aufgrund ihrer rheumatoiden Arthritis hatten als Patienten, die ein Placebo erhielten.

Gold und Blei
Gold ist außerdem der Gegenspieler von Blei und leitet Blei aus. Blei gehört zu den Schwermetallen, die der Körper sonst nicht von alleine ausscheiden kann. Bleibelastungen waren früher durch alte Bleiwasserrohre oder bleihaltiges Benzin häufig. Blei ist außerdem enthalten in Lippenstiften, Keramik mit niedrigen Brenntemperaturen oder Kristallgläsern. Viele Kinder, die Eisenmangel haben – und das sind aufgrund des Wachstums sehr viele – haben gleichzeitig Bleiüberschüsse im Körper.

Gold und Therapieerfolge
Mit Gold scheinen sich Verarbeitungsprozesse leichter in der Tiefe abschließen und alles in der Therapie bisher Erreichte stabilisieren zu lassen.

Gold und Narben
Bei Narben kann man kolloidales Gold übrigens auch anwenden. Es hilft gegen den psychischen Schock, der mit der Entstehung der Narbe verbunden ist, „nimmt das Thema raus“, während kolloidales Germanium die verloren gegangene Ordnung wiederherstellt.

Gold und Tiere
Gold kann man nicht nur bei Menschen einsetzen, die wenig Selbstbewusstsein haben, Außenseiter sind und von Gruppen nicht angenommen werden, sondern etwa auch bei Tieren, die aus einem Rudel verstoßen werden. Forschungen zeigen etwa, dass aus dem Rudel verstoßene Katzen wieder selbstbewusst mitmischen dürfen.

Gold und Krebs
Das National Cancer Institute, Teil der National Institutes of Health, hat kürzlich eine Phase-1-Studie über die Verwendung von kolloidalem Gold zur Behandlung von Patienten mit fortgeschrittenen soliden Tumoren abgeschlossen. Während der Studie erhielten die Patienten kolloidales Gold intravenös. Einige Patienten wurden über drei Wochen regelmäßig behandelt, während andere über drei Wochen kontinuierlich ansteigende Dosen erhielten. Die Studie ergab, dass kolloidales Gold das Tumorwachstum bei einigen Patienten stabilisieren oder das Auftreten neuer Tumore verhindern kann.

Gold und „Drittes Auge“
Viele alte Mysterien-Schulen setzten kolloidales Gold außerdem zur Öffnung des “Dritten Auges“ ein, da Gold das Energiezentrum an der Stirn und die damit in engem Zusammenhang stehende Zirbeldrüse im Gehirn (Epiphyse) aktiviert. Dort liegt das Tor zum „Raum des Bewusstseins“ und zu den „Inneren Welten“. Das Sehen mit dem Dritten Auge ist eine der höchsten Fertigkeiten des menschlichen Bewusstseins. Damit ist man in der Lage, den Wahrnehmungsfokus derart zu verändern, dass das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen über das Sichtbare hinausgehen. Vereinfacht ausgedrückt könnte man auch sagen, dass Gold die Sinne erweitert und die Intuition verbessert.
Man sollte kolloidales Gold aber nicht mit monoatomarem verwechseln, das ebenso spirituelle Wirkungen hat, doch als Verstärker wirkt und auch sehr unangenehme Ereignisse forcieren kann. Die Spektralfarbe des monoatomaren Goldes ist rot, die des kolloidalen Goldes ist blau-violett.

Gold steht in Bezug zu:

- ADHS
- Akne
- Allergien
- Altersflecken
- Alzheimer und Demenz
- Angstzustände
- Antibiotikaresistenz
- Antriebslosigkeit
- Arteriosklerose
- Arthritis und Arthrose
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Beklemmung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Bindegewebsschwäche
- Bleiausleitung
- Brandwunden
- Burn-Out
- Darmentzündung
- Depressionen und Trauer
- DNS-Schäden
- Ekzeme
- Energiemangel
- Entzündungen
- Fettsucht
- Gehirnfunktionen, Gedächtnis
- Gicht
- Hautalterung
- Hautgeschwüre
- Herzrhythmusstörungen Herzinnenwandentzündung
- Herzwassersucht
- Hitzewallungen
- Hyperaktivität
- Immunsystem
- Impfschäden
- Inneren Widerständen
- Intelligenz
- Kälteempfinden
- Konzentrationsstörungen
- Kreativität
- Krebs (z. B. Prostatakrebs, Eierstockkrebs)
- Kreislaufproblemen
- Leistungsabfall
- Libidomangel
- Multiple Sklerose
- Mutlosigkeit
- Narben mit Themen
- Neurovegetative Beschwerden
- Niedergeschlagenheit
- Parasympathikus-Dominanz (Gold aktiviert den Sympathikus)
- Pessimismus
- Phobien
- Polyarthritis
- Reizüberflutung
- Rheuma
- Rippenfellentzündung
- Schäden des Nervensystems
- Schlafstörungen (4 Uhr aufwachen)
- Schutz vor Manipulation
- Selbstwertproblemen
- Sonnenschutz
- Spondylitis
- Streptokokken
- Stress
- Süchte
- Unfruchtbarkeit
- Wirbelsäulenschmerzen
- Wundheilungsstörung
- Zittern

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kalium (K)

In der Erdatmosphäre gehört Kalium (lateinisch aus dem arabischen Wort für „Pflanzenasche“) zu den zehn häufigsten Elementen und es kommt in zahlreichen Mineralien der Erdkruste vor. Es ist ein Alkalimetall, ein wichtiger Elektrolyt im menschlichen Organismus und ein essentielles Spurenelement, weil der Körper es nicht selbst herstellen kann. Mit 5 Prozent des Gesamt-Mineralstoffanteils ist Kalium (nach Kalzium, Phosphor und Schwefel) das vierthäufigste Element des menschlichen Körpers. Frauen verfügen insgesamt über etwa 100 Gramm Kalium, Männer etwa über 150 Gramm. Das sind ca. 2 g Kalium pro Kilogramm Körpergewicht.

Kalium-Bedarf
Der Tagesbedarf liegt bei etwa 2 Gramm Kalium.

Kalium-Quellen
Der Körper kann Kalium nicht speichern und scheidet einen Überschuss aus. Daher nützt es nichts, Kalium nur kurze Zeit hochdosiert zu nehmen. Besser ist es, auf eine regelmäßige Kaliumversorgung zu achten. Frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, wenig Salz und wenig Fleisch unterstützen den Kaliumspiegel. Kaliumreich sind auch diverse Naturmittel wie Löwenzahn, Brennnessel, Baobab, Aronia oder Mate Tee.

Kaliummangel feststellen
Ein Bluttest sagt nichts darüber aus, ob die Kaliumspeicher tatsächlich noch langfristig genügend voll sind. Bevor sich Kaliummangel überhaupt im Blut zeigt, wird schon Kalium aus der Körpersubstanz mobilisiert und es entstehen Schäden. Daher sollte man mit energetischen Testmethoden einen etwaigen Kaliummangel frühzeitig ermitteln.

Kalium-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Kaliumverbindungen eingesetzt. Es sind aber Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler – in diesem Fall Natrium – aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Kalium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Die Bedeutung von Kalium im Körper

Kalium und Reizweiterleitung
98 Prozent des Kaliums befindet sich in den Zellen, während sich sein Gegenspieler Natrium außerhalb der Zellen befindet. Zusammen stellen sie die Natrium-Kalium-Pumpe dar, eine Ionenpumpe, die unter großem Energieaufwand eine elektrische Spannung zwischen dem Zellinneren und der Zellmembran aufbaut. Kalium ist daher äußerst wichtig für die Reizbildung und Reizweiterleitung und damit ein entscheidender Faktor für die normale Aktivität von Nerven und Muskeln.

Kaliummangel und Magnesiummangel
Leidet man unter Magnesiummangel, führt das auch zu Kalium-Mangel, da die Kaliumverwertung bei Magnesiummangel sehr schlecht ist. Deshalb lassen sich die meisten Kalium-Mangelsymptome besser lösen, wenn man beide Mineralstoffe ersetzt.

Kaliummangel und Nervenanspannung
Bei Kaliummangel können Nervenzellen, die erregt wurden, nicht in den Ruhezustand zurück. Kaliummangel führt zu Nervosität, Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Panikattacken und Schlafstörungen (Kalium regt den Parasympathikus an und entspannt daher). Weitere Symptome sind Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Schwäche, Verwirrung, Missempfindungen in Händen und Füßen.

Kaliummangel, spontane Müdigkeit und Muskelschwäche
Kalium wird benötigt, um aus Kohlenhydraten Energie zu gewinnen. Es ist daher für die Energiebereitstellung von größter Bedeutung. Nicht nur, aber ganz besonders fürs Gehirn. Gehirnzellen bevorzugen Glukose als Energiequelle, da dieses Molekül schnell gespalten und zur Verfügung gestellt werden kann. In gefährlichen Situationen muss das Gehirn schnell hellwach sein, um richtig reagieren zu können. Kaliummangel führt zu Glukosemangel und daraus resultieren Schwindel, Konzentrationsmangel und Schwäche. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich, der Puls ist langsam, man ist müde – oft ganz spontan – und leistungsschwach. Das Kälte- und Wärmeempfinden werden beeinflusst. Werden bei Kaliummangel Nerven- und Muskelzellen nicht mehr richtig angeregt, fehlen wichtige Reize und die Muskelzellen können nicht schnell Energie tanken. Das macht sich durch Muskelschwäche, speziell durch Muskelkontraktionsschwäche, bemerkbar. Auch Muskelkrämpfe (morgens, tagsüber), Kribbelgefühl oder Taubheit sind ein Warnsignal in Richtung Kaliummangel. Im Extremfall kann es sogar zu Lähmungen kommen.

Kalium und Herz
Auch der Herzmuskel kann – aufgrund fehlerhafter Reizleitung – von einem Kaliummangel stark betroffen sein, was sich durch Herzstolpern und Herzrhythmusstörungen bemerkbar macht. Kalium sollte dann stets mit Magnesium kombiniert werden, denn bei einem Magnesiummangel kann der Herzmuskel das Kalium nicht halten. Atemnot, Brustschmerzen, Schweißausbrüche und Schwindel können zusammen mit Herzrhythmusstörungen auftreten. Kaliummangel bewirkt eine Beschleunigung des Herzschlages, im Extremfall bis zum Kammerflimmern und zur Bewusstlosigkeit. Er kann aber auch den Herzschlag verlangsamen. Eine unzureichende Pumpleistung des Herzens infolge Kaliummangels führt zu Einlagerung von Wasser im Gewebe (Ödemen). Entwässerungstabletten verschlimmern häufig die Situation, da sie nicht nur Waser, sondern auch Kalium ausleiten (zur Entwässerung ist daher der kaliumreiche Löwenzahn oder die Brennnessel besser geeignet).

Kalium und Gefäße
Kalium ist auch für einen normalen Blutdruck sehr wichtig. Kaliummangel kann einer der Gründe für Bluthochdruck sein. Außerdem wirkt Kalium der Verklumpung der Blutplättchen entgegen und senkt die Schlaganfallgefahr. Angina pectoris-Schmerzen können mit einem Mangel an Kalium (und Magnesium zusammenhängen) und sind oft der einzige Hinweis auf Kaliummangel, der sonst eher unauffällig verläuft. Eine sehr interessante Empfehlung für eine kaliumreiche Ernährung kommt von Wissenschaftlern des Albert Einstein College of Medicine in New York. Eine Studie, welcher Gesundheitsdaten von mehr als 90.000 Frauen zugrunde gelegt wurden, kam zum Ergebnis, dass ein hoher Kaliumkonsum das Sterberisiko um zehn Prozent senken kann. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, sank in Übereinstimmung mit einer WHO-Studie um 24 Prozent.

Kalium und Knochen
Eine gute Kaliumversorgung schont auch die Knochen, denn Kalium verhindert eine erhöhte Kalziumausscheidung.

Kalium, Enzyme und Eiweißaufbau
Kalium ist für die Aktivierung von Enzymen und dem Aufbau von Eiweiß unverzichtbar.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kalium und Säure-Basen-Haushalt
Saure Stoffwechselprodukte müssen neutralisiert werden. Dafür benötigt der Körper basische Mineralstoffe wie in erster Linie Kalzium, aber auch Kalium oder Magnesium. Stehen sie nicht in ausreichender Menge zur Verfügung, greift der Körper auf seine Speicher in Knochen oder Muskeln zurück, die dadurch „ausgeraubt“ werden.

Kalium und Wasserhaushalt
Kalium hält den osmotischen Druck in der Zelle aufrecht. Es sorgt (mit Unterstützung von Natrium) für das richtige Maß an Flüssigkeit in den Zellen, was wichtig ist für die Lösung vieler Enzyme und Eiweißstoffe. Käme der Austausch von Nährstoffen zum Stillstand, würde mehr Wasser in die Zelle eindringen und diese fast zum Platzen bringen.

Kaliummangel und Diabetes
Kalium ist an der Glykolyse (Aufnahme von Glukose in Leber- und Muskelzellen zum Glykogenaufbau) beteiligt. Bei Kaliummangel funktioniert die Aufnahme durch die Zelle nicht und es kommt zunehmend zur Insulinresistenz. Die Insulinersatztherapie sowie ein gesteigerter Blutzuckerwert können dazu führen, dass noch mehr Kalium ausgeschieden wird. Da Kalium für die Produktion von Insulin wichtig ist, kann es bei Kaliummangel zu erhöhtem Blutdruck kommen, was wiederum bei Diabetes gefährlich werden kann. Unter gewissen Umständen kann der Kaliumspiegel normal sein und dennoch ein Kaliummangel vorliegen. Das ist dann der Fall, wenn die Verteilung des Kaliums innerhalb und außerhalb der Zelle gestört wird, beispielsweise bei Unterzuckerung oder einer Insulinbehandlung der Diabetes-Erkrankung. Dazu kommt noch die Übersäuerungsthematik bei Diabetikern. Sie produzieren vermehrt Stoffwechselsäuren, was zu einem vermehrten Verbrauch von basischem Kalium führt. Darum haben Diabetiker durchwegs auch einen Kalium-Mangel. Ist das der Fall, funktioniert die Aufnahme sämtlicher Stoffe in die Zelle nicht, auch Zucker wird nicht aufgenommen. Er verbleibt dann in den Blutgefäßen und der Blutzuckerspiegel steigt.

Kalium, Nierengewebe und Harnsäure
Da der Kaliumhaushalt wesentlich von einer gesunden Nierenfunktion abhängt, gehen Erkrankungen der Niere zuweilen mit Kaliummangel einher. Durch Kaliummangel wird das Nierengewebe geschädigt. Die Nieren können den Urin dann nicht eindicken und der Körper verliert große Wassermengen in Form von Urin. Kalium regt die Niere zur Harnbildung an und reguliert so die Harnsäure-Konzentration im Körper. Nicht nur ein Übermaß an Purinen (Fleisch) in der Ernährung, sondern auch Kaliummangel führt daher zu Gicht. Andererseits kann Kalium bei Gicht helfen, die Harnsäure durch die Nieren zu beseitigen und Kristalle aufzulösen. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) muss Kalium allerdings stark reduziert werden, da kranke Nieren nicht gefordert werden dürfen und die Kaliumausscheidung reduziert ist, wodurch es zu Kaliumüberschuss mit gefährlichen, teils gleichen Symptomen kommt wie bei Kaliummangel.

Kalium und Immunsystem
Kalium unterstützt das Immunsystem, indem es Entzündungen im Körper bekämpft.

Kalium und Zirbeldrüse
Kalium steuert auch die Zirbeldrüse.

Kaliummangel und wenig Wasser trinken
Menschen mit gesunden Nieren können einen Kaliummangel bis zu einem gewissen Grad selbst ausgleichen: Das Nebennierenhormon Aldosteron regelt den Natrium- und Kalium-Haushalt. Wenn im Körper zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, was sich unter anderem durch einen zu niedrigen Blutdruck bemerkbar machen kann, wird vermehrt Aldosteron gebildet und dadurch der Wasserverlust über den Urin gebremst. In der Folge scheidet der Körper aber mehr Kalium mit dem Urin aus. Vor allem bei älteren Menschen, Säuglingen und Kleinkindern besteht immer wieder die Gefahr, dass sie zu wenig trinken und einen Kaliummangel erleiden.

Kaliummangel durch Stress, Schwitzen, Durchfall
Kalium wird im Körper durch die Hormone der Nebennierenrinde reguliert. Diese sorgen dafür, dass etwa 95 Prozent des Nahrungskaliums über die Nieren wieder ausgeschieden werden, bei Stress sogar vermehrt. Auch wer viel schwitzt, egal, ob beim Sport oder in der Sauna, benötigt extra viel Kalium. Wer Magen-Darm-Grippe hat, verliert viel Kalium durch Erbrechen und Durchfall. Typisch ist, dass man sich nach einer Magen-Darm-Grippe aufgrund des Kaliummangels schwach und zittrig fühlt. Bei Kleinkindern kann der Elektrolytverlust sogar lebensbedrohlich sein. Wer aus anderen Gründen heftig erbricht und Durchfall hat, etwa auch durch Abführmittelgebrauch oder Darmentzündungen, verliert ebenfalls Kalium. Abführmittel führen durch den Kaliummangel erst recht zu Darmträgheit, Verstopfung, Darmkrämpfen und Blähungen, da auch die Darmmuskulatur, ja die gesamte Verdauung – Kalium wird für die Verdauungssäfte benötigt – unter Kaliummangel leidet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kaliummangel und Hautprobleme
Kaliummangel führt zu Hauttrockenheit, Akne und verzögerter Wundheilung.

Kaliummangel und Salzkonsum
Alle hochverarbeiteten Lebensmittel, wie z. B. polierter Reis oder Weißmehlprodukte, haben Kaliumdefizite. Gefährlich ist es, wenn man sich nicht nur nährstoffarm, sondern noch dazu kochsalzreich ernährt. Die Nieren sind ständig bemüht, den Natriumüberschuss auszuscheiden. Da aber die Kaliumausscheidung an die Natriumausscheidung gekoppelt ist, geht bei dabei auch viel Kalium verloren. Viel Salz essen bedeutet daher oft Kaliumverlust.

Kaliummangel und chronische Entzündungen
Wer unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, isst infolgedessen oft sehr eingeschränkt. Obwohl es noch keine Studien in Bezug zu Kalium bei diesen Erkrankungen gibt, kann kaliumreiche Ernährung schon alleine deshalb eine Besserung bringen, da durch Kalium mehr entzündungshemmendes Cortisol im Körper erzeugt wird. Das könnte auch der Grund sein, warum eine kaliumreiche Ernährung mit vorwiegend Obst und Gemüse bei Gelenksentzündungen oder Allergien günstig sein kann.

Weitere Ursachen für Kalium-Mangel
Fasten, rapider Gewichtsverlust, künstliche Ernährung, Blutverlust bei Operationen, Alkoholmissbrauch, erhöhte Bariumwerte (etwa aus Chemtrails), erhöhte Bleiwerte (aus alten Trinkwasserrohren, früher Benzin), Darmentzündungen, Morbus Crohn, Zöliakie, Cortison-Einnahme, Leukämie, Herzinfarkt, Bronchialasthma, Cushing-Syndrom, Überfunktion der Nebennierenrinde, Unterkühlung, Schwerstarbeit, Leistungssport, Medikamente gegen Pilzinfektionen, Paracetamol, Penicillin, Betamimetika, Lakritze und Süßholzprodukte.

Urachen für Kaliumüberschuss
Eine Überversorgung mit Kalium ist sehr selten, da ein Überschuss über die Nieren ausgeschieden wird. Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann die Kaliumausscheidung allerdings reduziert sein, so dass sich der Kaliumspiegel erhöht. Überhöhte Kaliumspiegel können auch zurückzuführen sein auf Alkoholmissbrauch, Azidose (Übersäuerung des Blutes), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Hämolytische Anämie (Blutarmut, bei der die roten Blutkörperchen zerstört werden und Kalium frei wird). Kalium kann erhöht sein bei Gewebezerfall (durch Hämolyse, Traumata, Tumore, Strahlentherapie, Zytostatika, Verbrennungen), zu wenig Adosteron im Blut (Morbus Addison), Lupus erythematodes, Mononukleose und Sicherzellenanämie. Etliche Medikamente können den Kaliumspiegel erhöhen, darunter manche ACE-Hemmer und Betablocker, Digitalis-Präparate, Heparin, ASS-Medikamente. Kaliumüberschuss kann Histamin erhöhen (Wasser trinken!). Kaliumüberschuss verursacht etwa Herzrhythmusstörungen.

Kalium steht in Bezug zu:

- Abführmittelgebrauch
- Akne (vor allem in der Pubertät)
- Angina pectoris
- Angstzuständen
- Antriebslosigkeit
- Arteriosklerose
- Asthma
- Atemnot
- Barium-Vergiftung (Chemtrails)
- Betablocker-Gebrauch
- Bewusstseinsstörungen
- Blähungen
- Blei-Vergiftung
- Blutdruck, zu hoch oder zu niedrig
- Blutverlust
- Blutzucker zu hoch
- Brennen im Körper (Magen etc.)
- Bronchialasthma
- Bulimie
- Cortison-Gebrauch
- Cushing-Syndrom
- Darmentzündungen
- Darmträgheit und –krämpfe
- Diabetes
- Durchfall
- Durststörung (zu viel, zu wenig)
- Eiweißstoffwechsel
- Entwässerungstabletten
- Erschöpfung
- Essstörungen
- Gefühllosigkeit der Hände und Füße
- Gehirnzellen-Versorgung
- Gewichtsverlust rapide
- Gicht
- Glukosestoffwechselstörung
- Harnsäure ausleiten
- Hauttrockenheit
- Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Herzschlag zu schnell
- Histamin
- Immunsystem
- Instabilität körperlich und geistig
- Insulinproduktion
- Knochendichte
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Konzentrationsmangel
- Kopfschmerzen
- Kraftlosigkeit
- Krämpfe morgens

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Kreislaufprobleme
- Kribbeln
- Künstliche Ernährung
- Lähmungserscheinungen
- Lampenfieber
- Leukämie
- Magenerkrankungen
- Magersucht
- Magnesiummangel
- Missempfindungen in Händen und Füßen
- Morbus Addison
- Morbus Crohn
- Müdigkeit, vor allem plötzliche
- Muskelkontraktionsschwäche
- Muskelkrämpfe morgens, tagsüber
- Muskelschwäche
- Nebennierenüberfunktion
- Nervenimpuls-Übertragung
- Nervenreizleitschwäche
- Nervosität
- Ödeme
- Panikattacken
- Parasympathikus-Dominanz
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Schlaganfallprophylaxe
- Schwächeanfälle
- Schwangerschaftsbeschwerden wie Erbrechen
- Schwindel (vor allem morgens)
- Sport mit starkem Schwitzen
- Stimmungsschwankungen
- Stress
- Sympathikus-Dominanz
- Teilnahmslosigkeit
- Trockene Haut
- Überfunktion der Nebennierenrinde
- Übersäuerung
- Verdauungsbeschwerden
- Verklumpung der Blutplättchen
- Verstopfung
- Verwirrung
- Wundheilung verzögert
- Zellflüssigkeit
- Zirbeldrüsen-Funktion

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kalzium (Ca)

Kalzium ist das fünfthäufigste Element im menschlichen Körper. Die bedeutendste Funktion von Kalzium im menschlichen Organismus ist die Bildung von Hartgewebe. Die Trockenmasse der Knochen wiegt rund 5 kg, davon ist 1 kg aus reinem Kalzium. Davon sind 99 Prozent als Kalziumapatit (eine äußerst stabile und unlösliche Verbindung) in Knochen und Zähnen eingelagert.

Kalzium-Bedarf
1000 mg Kalzium benötigen Erwachsene, Kinder im Wachstum sogar 1200 mg: Ein Wert, der oft nicht erreicht wird. Kalzium wird im Blut und Harn gemessen, der Bedarf wird auch durch energetische Methoden ermittelt.

Kalzium-Quellen
Frisches grünes Gemüse wie Brokkoli, Kohl, Spinat, Kresse, Petersilie, Erbsen, Obst wie etwa Beeren, Fisch (Lachs und Sardinen), Orangensaft, Austern, Reisgetränke, Soja, Mandeln und Getreideprodukte sind besonders reich an Kalzium.
Das Phosphor-Kalzium-Verhältnis in der Ernährung muss stimmen. Werden viele phosphathaltige Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fertiggerichte und gesüßte, kohlensäurehaltige Getränke (z. B. Cola) konsumiert, riskiert man damit Kalziumabbau aus den Knochen. Viel tierisches Eiweiß, Koffein und Theophyllin (im Schwarztee) sorgen für ein stetiges Ausscheiden von Kalzium über den Urin. Oxalsäure (in Tomaten, Rhabarber, Mangold, Kakao) und Phytinsäure (in Getreideschalen, in Hülsenfrüchten, wenn sie nicht eingeweicht werden) erschweren die Aufnahme von Kalzium, indem das Mineral im Darm gebunden und damit unbrauchbar wird. Zu viel Fett verhindert die Aufnahme von Kalzium über den Darm. Grüne Gemüsesorten sind kalziumreich, doch sollen sie nur gedämpft und nicht eingeweicht werden, da das Kalzium sonst ausgeschwemmt wird. Milch- und Milchprodukte (besonders Milch und Hartkäse sowie Mozzarella) enthalten zwar Kalzium, doch nicht mit dem besten Phosphor-Verhältnis. Gute Kalziumquellen sind außerdem die Sango Meereskoralle, Baobab Fruchtpulver, Moringa und Gerstengras.

Kalzium-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Kalziumverbindungen eingesetzt. Es sind aber Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Kalzium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten - Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – je nach Affinität des Kolloids – sogar abgelagerte Stoffe – auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Kalzium im Körper

Kalzium und Parathormon
Die Verfügbarkeit von Kalzium im Körper – und der lebensnotwendige, stets gleichbleibende Kalziumgehalt des Blutes – unterliegt einem strengen Regelkreislauf. Die Nebenschilddrüsen produzieren das Parathormon, das den Kalziumhaushalt regelt. Es kontrolliert die Kalziumausscheidung über die Nieren, die Kalziumaufnahme im Darm und bei Kalziummangel die Freisetzung von Kalzium aus den Knochen.

Kalzium und Säure-Basen-Haushalt
Eine der wichtigsten Aufgaben des basischen Kalziums ist die Neutralisation von Säuren im Körper. Bei Säureüberschuss kommt es zu einem Raubbau an Kalzium aus Knochen und Zähnen.

Kalzium und Magnesium
Erwachsene benötigen mehr Magnesium als Kalzium (Kalzium ist in der Jugend notwendiger). Magnesium ist der Wegbereiter für Kalzium und ist wichtig, um Strukturen, die im Lebensprozess verhärtet sind, wieder weicher und flexibler zu machen. Erst wenn das erreicht ist, wird Kalzium wieder aufnehmbar. Im harten Körper kann zusätzliches Kalzium ungünstig sein. Da Kalzium ein so guter Säurebinder ist, kann man Magnesium und Kalzium gemeinsam zur Gewebsentkalkung (Fersensporn, Kalkschulter) einsetzen. Man muss dazu einen basischen pH-Wert schaffen und einen guten Vitamin D-Spiegel sicherstellen.

Kalzium, Vitamin D und Vitamin K2
Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme, während Vitamin K2 der Steuermann im Kalziumstoffwechsel ist und dafür sorgt, dass Kalzium richtig eingelagert wird. Bei einem Kalziumüberschuss mit Verkalkungen in Gelenken und Gefäßen oder Steinbildung fehlt häufig Vitamin K2. Hintergrund ist ein funktionierender Darm, produzieren doch gesunde Darmbakterien Vitamin K2.

Kalzium und Knochen
Bei jeder Muskeltätigkeit wird Kalzium von den Knochen in die betreffenden Muskeln transportiert. Um einer Demineralisierung vorzubeugen, wird der Knochen sofort mit neuem Kalzium versorgt. Dementsprechend sind unsere Knochen nie gleich kräftig, sondern wechseln ständig in ihrer Festigkeit. Der Kalziumhaushalt unterliegt dabei einer fein abgestimmten hormonellen Steuerung, die stets für die richtige Menge Kalzium im Blutkreislauf sorgt. Bei Kalziummangel wird die Nebenschilddrüse dazu veranlasst, Parathormon auszuschütten, das Kalzium aus den Knochen ins Blut freisetzt, was längerfristig Raubbau an den Knochen bedeutet. Außerdem reduziert das Hormon die Kalziumausscheidung über die Nieren und steigert die Phosphatausscheidung. Als direkte Reaktion auf den Kalziummangel und die Phosphat-Abnahme im Blut produzieren die Nieren mehr aktives Vitamin D (aus dem Sonnenlicht oder Präparaten, die immer erst die inaktive Form darstellen), um eine höhere Kalziumaufnahme aus der Nahrung zu ermöglichen. Somit schließt sich der Kreislauf.
Das Alter ist ein wichtiger Faktor für den Kalziumbedarf: Während z. B. ein Kleinkind sein Skelett innerhalb von ein bis zwei Jahren vollständig erneuern kann, sinkt der Kalziumumsatz mit zunehmendem Lebensalter. So überwiegt bereits ab dem 40. Lebensjahr der Knochenabbau. Dies liegt einerseits häufig an einer verschlechterten Aufnahmefähigkeit des Darms und andererseits an im Alter erhöhter Kalziumausscheidung (wobei Bormangel auch noch mitspielen kann). Außerdem ist die Ablagerung von Kalzium im Skelett mit fortschreitendem Alter reduziert. Schwankungen des Hormonhaushaltes tragen auch noch bei, dass Kalziummangelerscheinungen am deutlichsten bei Frauen in der hormonellen Umbruchphase, also nach der Menopause, auftreten. Die Eierstöcke schrauben dann die Produktion des Hormons Östrogen zurück, das für die Erhaltung der Knochenmasse sorgt. Das Missverhältnis zwischen Knochen-Aufbau und Abbau führt zu einer drastischen Verminderung der Knochenmasse. Bei einem anhaltenden Kalziummangel kommt es deshalb zur Abnahme der Knochendichte an Hüfte und Wirbelsäule, Demineralisierung des Skeletts, Osteomalazie (Rachitis, Osteoporose), Neigung zu Knochenfrakturen.

Kalzium und Zähne
Kalzium schützt die Zähne, indem es den Kieferknochen stark und robust hält, was wiederum eng anliegendes Zahnfleisch sichert, in denen Bakterien nicht gedeihen können. Sich rückbildendes Zahnfleisch (Parodontose) und Karies können auf Kalziummangel zurückzuführen sein. Schon bevor Zähne und Zahnfleisch anfangen, Probleme zu bereiten, ist also eine kalziumreiche Diät wichtig. Die Aufnahme sollte besonders in jungen Jahren hoch sein, damit Kinder mit starken Zähnen aufwachsen können. Der Knochen mit dem höchsten Kalziumverbrauch ist der am Kieferknochen befindliche Knochenbogen, in dem die Zähne sitzen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kalzium und Blutgerinnung
Obwohl sich nur ein Prozent des gesamten Kalziumbestandes im Gewebe befindet, ist Kalzium für lebenserhaltende Stoffwechselprozesse verantwortlich. Ein stabiler Kalziumspiegel ist für die Gerinnungsfähigkeit des Blutes unverzichtbar. Das Plasmakalzium im Blut ist an der Aktivierung des Blutgerinnungssystems beteiligt.

Kalzium und Muskulatur
In den Zellen sorgt Kalzium für die Durchlässigkeit und für die Übertragung neuromuskulärer Impulse. Damit wird überhaupt erst der Grundstein für koordinierte Bewegung gelegt.
Kalzium sorgt für Kontraktion und Entspannung von Muskeln. Es hat entscheidende Bedeutung für die Muskelfunktionen. Bei Kalziummangel sind die Muskeln und Nerven leichter erregbar. Muskelkrämpfe tagsüber, Fühlstörungen wie Kribbeln um den Mund, an Händen und Armen, Zuckungen und Muskelkrämpfe mit Pfötchenhaltung der Hände, Fischmund (gespitzte Lippen), Spitzfuß, Harndrang, Bauchschmerzen und eine Verkrampfung des Kehlkopfs mit Atemnot (tetanisches Syndrom) können die Folge sein.

Kalzium und Rückenschmerzen
Kalzium stärkt das Rückgrat und lindert das Auftreten von Rückenschmerzen.

Kalzium, Blutdruck und Herz
Kalzium schützt den Herzmuskel. Ausreichende Mengen können dazu beitragen, dass sich die Herzmuskeln richtig zusammenziehen und entspannen. Kalzium reguliert (zusammen mit Kalium und Magnesium) den Herzrhythmus. Kalziummangel führt zu Herzklopfen.
Kalzium hilft auch dem Nervensystem, einen angemessenen Druck in den Arterien aufrechtzuerhalten. Forschungen haben ergeben, dass vegetarische Ernährung mit einer hohen Menge an Kalzium, Magnesium, Kalium und Ballaststoffen den Blutdruck reguliert. Bei Kalziummangel muss das Hormon Calcitriol den Blutdruck in den Herzkranzgefäßen erhöhen, um die elektrischen Ladungen zu übertragen, die das Herz zum Pumpen bringen und die Kalzium-abhängigen Spannungskanäle am Herzen zu versorgen.

Kalzium und Gefäße
Kalzium kann Cholesterin senken und die Gefäße abdichten.

Kalzium und Gelenke
Kalzium kann Gelenksschmerzen und Fibromyalgie lindern.

Kalzium, Nervensystem und gute Stimmung
Kalzium ist einer der mächtigsten „Bosse“ in unserem Gehirn und Nervensystem. Zwei weitere wichtige Mineralstoffe – Natrium und Kalium – wirken bei Reizübertragungen mit Kalzium eng zusammen. Kalzium ist wichtig für reguläre Nervenfunktionen und die Freisetzung von Nervenbotenstoffen und ein Mangel führt damit zu Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Passivität, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen und Ängsten.

Kalziummangel und Gewichtszunahme
Bei Kalziummangel wird die Nebenschilddrüse nicht nur dazu veranlasst, Parathormon (dient der Aufrechterhaltung einer ausreichenden Kalziumkonzentration im Blutplasma) aus den Knochen ins Blut frei zu setzen. Das Parathormon stimuliert auch die Produktion von Fett und verhindert sogar seinen Abbau, was mit der Zeit zu Übergewicht führt und beim Abnehmen hinderlich ist. Kalzium spielt außerdem als Kofaktor von Enzymen bei der Regulation des Insulinstoffwechsels eine Rolle.

Kalzium und Nährstofftransport
Kalzium hilft beim Nährstofftransport durch die Zellmembranen.

Kalzium und Zellteilung
Kalzium dient der Erregbarkeit aller Körperzellen, der Zellteilung und -differenzierung.

Kalzium und Allergien
Kalzium stabilisiert die Membranen der Mastzellen bei Allergien und unterdrückt damit die Histaminfreisetzung. Es stoppt also bis zu einem gewissen Grad einen allergischen Anfall mit Gewebswasseraustritt und Schwellungen. Außerdem wirkt Kalzium entzündungshemmend.

Kalzium, Haare und Nägel
Kalziummangel führt zu Haarausfall, schlecht wachsenden, brüchigen Haaren, brüchigen Nägeln. Haarausfall ist auch auf Kalziummangel durch Übersäuerung zurückzuführen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kalzium und Darm
Ausreichend Kalzium unterdrückt das Wachstum von Polypen, die zu Krebs führen können. Außerdem reduziert Kalzium das Risiko von nichtmalignen Tumoren des Dickdarms, oft eine Vorstufe von Darmkrebs. Das überschüssige Kalzium verbleibt im Darm, nachdem der Körper absorbiert hat, was er benötigt. Auf seinem Weg durch den Dickdarm – so wird angenommen – bindet sich dieses nicht absorbierte Kalzium an Krebsauslöser und sie werden zusammen ausgeschieden. Studien haben gezeigt, dass sowohl die kalziumhaltige Nahrung als auch Nahrungsergänzungsmittel diese schützende Wirkung haben.

Kalzium, Sauerstoff und Krebs
Kalzium bringt Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Das mögen Krebszellen beispielsweise gar nicht. Krebszellen können nur in sauerstoffarmem Milieu existieren! In Krebszellen finden sich daher nur 2 % des Kalziums der normalen Zellen.

Kalzium und PMS
Angemessene Mengen an Kalzium verringern die Symptome des prämenstruellen Syndroms wie Schwindel, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Depression. Niedrige Mengen Kalzium können die Freisetzung der Hormone auslösen, deren Defizit für prämenstruelle Stimmungsschwankungen verantwortlich sind.

Kalziummangel und Nierensteine
Nierensteine sind kristallisierte Ablagerungen von Kalzium und anderen Mineralien im menschlichen Harntrakt. Die häufigste Form von Nierensteinen sind Oxalat-Steine. Sie werden nicht durch Kalzium in der Nahrung oder Nahrungsergänzung verursacht, sondern durch überschüssiges Kalzium im Wasser. Andere Faktoren, wie hohe Zufuhr von Oxalsäure aus Blattgemüse wie Tomaten, Grünkohl und Spinat, sowie reduzierte Flüssigkeitsaufnahme können weitere Ursachen für Nierensteine sein.

Kalzium und Magensäure
Die Kalziumaufnahme hängt von der Aktivierung des Nahrungs-Kalziums durch die Magensäure ab. Bei Magensäuremangel – etwa durch zunehmendes Alter oder Magensäureblocker (Protonenhemmer) oder neutralisierende Antazida oder Basenpulver aus Carbonaten – kann es zu Kalziummangel kommen.

Kalziummangel, Demenz und Augenlinsentrübung
Kalziummangel durch – die seltene – Unterfunktion der Nebenschilddrüse mit zu wenig oder nur kurzfristiger Parathormon-Ausschüttung, erhöht das Risiko für Verkalkungen der Augenlinse, Wassereinlagerungen im Auge und eine Trübung der Augenlinse, wie sie beim grauen Star auftritt. Die Verkalkung des Gehirns mit Kopfschmerzen, Bewegungs- und Sprachstörungen und langsam eintretender Demenz werden unter dem Begriff Morbus Fahr zusammengefasst und sind ebenfalls auf zu wenig Parathormon zurückzuführen.

Ursachen für Kalziummangel
Durch Nierenerkrankungen, Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Medikamenteneinnahme (bestimmte Diuretika) wird vermehrt Kalzium ausgeschieden, auch bei bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen geht Kalzium (über den Darm) verloren. Durch Mittel, die die Kalziumresorption oder -verwertung hemmen, wie Antazida, Protonenpumpenhemmer, ASS, Aminoglykoside, Antiepileptika und Cortison kann ebenso Kalziummangel entstehen.

Kalziumüberschuss
Ein Überschuss entsteht bei Überfunktion der Nebenschilddrüse (Bormangel kann die Ursache sein) oder der Schilddrüse. Außerdem bei Tumoren, Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen, Durchfall, Alkohol, Vitamin A und D-Überdosierung, Sarkoidose, Morbus Paget, langes Liegen, Medikamenteneinnahme wie Lithium, Östrogene und einige Diuretika. Der Überschuss wird oft nicht bemerkt. Anzeichen sind Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Appetitlosigkeit und große Urinmengen, die zu Durst und Dehydration führen.

Kalzium steht in Bezug zu:

- Abnehmen
- Allergien
- Angstzustände, Angst die Kontrolle zu verlieren
- Antazida
- Antiepileptika
- Antriebslosigkeit
- Arthritis
- ASS-Einnahme
- Atemnot
- Augenlinsentrübung
- Bauchspeicheldrüsensekretion
- Bewegungsstörungen
- Blutbildung
- Blutgerinnungsfähigkeit
- Bluthochdruck

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Blutungen, Blutungsneigung
- Brüchige Nägel
- Cholesterin erhöht
- Cortison-Einnahme
- Darmkrebs
- Demenz
- Depressionen
- Diuretika
- Durchfall
- Ekzeme
- Fersensporn
- Fibromyalgie
- Fühlstörungen
- Gedächtnisschwäche
- Geschlechtshormonmangel
- Gewebsentkalkung
- Gewebsverhärtung
- Grauer Star
- Haarausfall
- Haarwachstum gestört
- Herz- und Kreislaufprobleme
- Herzklopfen
- Herzrhythmusstörungen
- Inkontinenz
- Kalkschulter
- Karies
- Knochenschwäche
- Knochenschwund
- Kopfschmerzen
- Krämpfe tagsüber
- Kribbeln auf der Haut und Taubheitsgefühl
- Lähmungserscheinungen
- Morbus Fahr
- Müdigkeit
- Muskelgewebe
- Muskel-Kontraktion und -Entspannung
- Muskelschwäche, -starre
- Nägel brüchig
- Nervenschwäche
- Nervosität
- Neurologische Störungen
- Niedriger Puls
- Nierensteine
- Osteoporose
- Parodontose
- Parasympathikus-Dominanz
- Passivität
- PMS
- Probleme mit Knochen, Knorpeln und Gelenken
- Protonenpumpenhemmer
- Rachitis
- Regelbeschwerden
- Reizbarkeit
- Reizübertragungsstörung
- Säure-Basen-Haushalt
- Schlafstörungen
- Schwere psychotische oder neuromuskuläre Ausfallserscheinungen
- Sonnenallergie
- Sprachstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Störung der Testosteron- und Östrogenproduktion
- Tetanie (neuromuskuläre Übererregbarkeit)
- Trockene Haut
- Überanstrengung
- Übersäuerung
- Unausgeglichenheit
- Unzufriedenheit
- Verdauungsbeschwerden
- Verlust der Knochendichte
- Verminderte Freisetzung von Hormonen und Neurotransmittern
- Verminderte Knochenmasse
- Wachstumsstörungen
- Wassereinlagerungen im Auge
- Zahnentwicklung gestört
- Zahnfleischentzündungen
- Zahnverfall
- Zelldifferenzierung
- Zellstoffwechsel
- Zellteilung
- Zuckungen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kobalt (Co)

Als Element ist Kobalt fast nur in Verbindungen im Boden enthalten und das auch nur in Spuren.
Der Bestand an Kobalt im Körper beträgt etwa 1,1 Milligramm. Relativ viel davon ist in der Leber und im Knochenmark enthalten, in der Milz, im Pankreas und in den Nieren. Kobalt gehört zur Eisengruppe und ist als einziges Spurenelement Bestandteil eines Vitamins, des Cobalamins, auch Vitamin B12 genannt. Als zentrales Atom von Vitamin B12 gilt es als essentiell. Kobalt ist an allen Funktionen beteiligt, die von diesem Vitamin abhängen.

Kobalt-Bedarf
Der Bedarf liegt bei etwa 0,007 Milligramm.

Kobalt-Quellen
Ist enthalten in Fleisch, Fisch und in Vitamin B12. Nüsse, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten Kobalt, das für den Vitamin B12-Aufbau benötigt wird. Für Vegetarier und vor allem für Veganer ist Vitamin B12 oft problematisch. Es wird allerdings sehr lange in der Leber gespeichert. Daher treten Symptome eines Mangels meist erst nach etwa fünf Jahren auf.

Kobalt-Mangel feststellen
Vitamin B12-Mangel-Diagnostik über das Blutserum ist nicht aussagekräftig genug. Treten eine oder mehrere Symptome eines Vitamin B12-Mangels auf, muss der Vitamin B12-Status durch einen MMA-Urintest (Methylmalonsäuretest) oder HOLO-TC-Bluttest überprüft werden.

Kobalt-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Vitamin B12-Verbindungen eingesetzt.

Kolloidales Kobalt
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Unserer Erfahrung nach wird der Körper durch kolloidales Kobalt mit Vitamin B12 versorgt, ohne dass es den Intrinsic Faktor braucht. Der Körper braucht für die Aufnahme von Vitamin B12 normalerweise ausreichende Mengen eines Transporteiweißes, den sogenannten Intrinsic Faktor, der in der gesunden Magenschleimhaut gebildet wird. Menschen mit entzündeter Darmschleimhaut (Gastritis), einer Autoimmun-Gastritis, einer Helicobacter pylori Belastung, Bandwürmern oder zu wenig Magensäure fehlt er. Bereits jeder zweite über 50-Jährige hat damit seine Probleme. Die daraus resultierenden Beschwerden sind die gleichen wie bei zu viel Magensäure und werden durch die viel zu häufige Verordnung von Säureblockern auch noch verschlimmert. Gerade viele ältere Menschen sind an die Dauereinnahme von sogenannten “Magenschutz-Präparaten” gewöhnt und werden nicht darüber aufgeklärt, welche Langzeitfolgen das haben kann. Ein Mangel am Intrinsic Factor wird durch einen Test auf IF-Antikörper festgestellt. Mit kolloidalem Kobalt kann man seinem Einfluss aber ausweichen.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Kobalt im Körper

Kobalt und Energieproduktion
Fehlt das kobaltabhängige Vitamin B12, ist die Energie für sämtliche Lebensprozesse im Keller. Müdigkeit, auch chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrations- und Muskelschwäche sind die Folgen.

Kobalt und Zellteilung
Das kobaltabhängige Vitamin B12 ist für den Aufbau von DNA unerlässlich. Bei einem Mangel kommt es zu Einbußen in Zellwachstum und Zellentwicklung. Die Zellerneuerung der Organe, aber auch etwa die sich schnell teilenden Schleimhautzellen, leiden unter Vitamin B12-Mangel. Das zeigt sich an der Mundschleimhaut etwa durch Blutungen und Aphten.

Kobalt und Blutbildung
Fehlt das kobaltabhängige Vitamin B12, führt das zu Blutarmut (perniziöse Anämie mit Mangel an gesunden roten Blutkörperchen und einer Vergrößerung der existierenden Zellen), vor allem, wenn auch Eisenmangel vorliegt. Das ist bei reduzierter Magensäure häufig der Fall, denn Eisen muss durch die Magensäure aktiviert werden. Anämie ist mit Leistungs- und Immunschwäche verbunden. Sie kündigt sich durch Müdigkeit, Schwäche, Kältegefühl und Kribbeln in Händen und Füßen an und sollte ernst genommen werden, da fortgeschrittener Vitamin B12-Mangel schwere Anämie hervorruft und zu irreversiblen Lähmungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Störung des Gleichgewichts- und Geschmackssinns oder erhöhtem Magenkrebsrisiko führen kann.

Kobalt und Nerven
Starke Nerven hängen ganz besonders stark vom kobaltabhängigen Vitamin B12 ab, da es den Fettstoffwechsel beeinflusst und für die Bildung und den Erhalt der Zellmembranen und der Myelinscheiden der Nerven im Zentralnervensystem und im Gehirn benötigt wird. Bei Vitamin B12-Mangel fehlt den Nerven der nötige Schutz, sie liegen förmlich blank.

Kobalt und Nervenreizleitung
Fehlt es am kobaltabhängigen Vitamin B12, führt das auch zu Störungen in den Reizleitungen und damit zu schmerzhaften Neuropathien, Taubheit, Kribbeln, Jucken, Stechen, Zittern, Muskelkrämpfen und –schmerzen, Lähmungen sowie Koordinations- und Gedächtnisstörungen. Sogar Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Migräne und Parkinson sollen damit in Zusammenhang stehen, weshalb eine gute Vitamin B12-Versorgung für Betroffene wichtig ist.

Kobalt und Schlaf
Melatonin, das “Schlafhormon”, regelt den gesunden Schlaf und benötigt zum Aufbau das kobaltabhängige Vitamin B12.

Kobalt und Entgiftung
Die Gewinnung der lebenswichtigen Aminosäure Methionin und anderer Aminosäuren aus der Nahrung benötigt kobaltabhängiges Vitamin B12. Methionin ist unter anderem nötig für die Entgiftung.

Kobalt und Schilddrüse
Kobalt scheint für die Jodaufnahme in die Schilddrüse wichtig zu sein.

Kobalt und Folsäure
Das kobaltabhängige Vitamin B12 macht die Zellen erst aufnahmefähig für Folsäure, die in vielerlei Hinsicht gleichwohl bedeutsam ist z. B. für Entgiftung, Senkung von Homocystein, Blutbildung, Stimmung, Gedächtnis, Haut, Schleimhaut, Fruchtbarkeit sowie gesunde Entwicklung des Ungeborenen.

Kobalt und Eisen
Kobalt ist nötig für das Herauslösen von Eisen aus den Speichern.

Kobalt und Selen
Die Nutzung von Selen hängt vom Vorhandensein von kobaltabhängigem Vitamin B12 ab.

Kobalt und Haut, Haare, Nägel
Haut, Haare, Nägel benötigen die Aminosäure Methionin, die zum Aufbau das kobaltabhängige Vitamin B12 benötigt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kobalt und Harnwegsinfekte
Der Körper setzt Methionin, die unter Mitwirkung von kobaltabhängigem Vitamin B12 gebildete Aminosäure, bei Harnwegsinfekten ein.

Kobalt und Allergien
Zum Histaminabbau bei Allergien benötigt der Körper Methionin, das vom kobaltabhängigen Vitamin B12 aufgebaut wird.

Kobalt und Krebs
Methionin, das vom kobaltabhängigen Vitamin B12 aufgebaut wird, steht häufig mit Brust- und Prostatakrebs in Verbindung.

Kobalt und Coenzym Q10
Der Aufbau von Coenzym Q10 als körpereigene Energiequelle für das Herz und andere dauernd arbeitende Organe benötigt ebenfalls das kobaltabhängige Vitamin B12 (und das B-Vitamin Biotin). Bei Vitamin B12-Mangel sinkt der Coenzym Q10 Spiegel, was zu Herzinsuffizienz führen kann.

Kobalt und Immunsystem
Ohne genügend kobaltabhängiges Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem.

Kobalt und Homocystein
Kobaltabhängiges Vitamin B12 wird zusammen mit Vitamin B6 und Folsäure (=Vitamin B9) speziell zum Senken des Gefäß- und Gelenkrisikofaktors Homocystein benötigt. Werte über 8 mcmol Homocystein tragen schon zu Gefäßentzündungen und Arthritis, vermutlich auch zu Depressionen bei! Daher sollte man Homocystein messen lassen, speziell wenn die Gelenke schmerzen. Der Homocysteinsenker Vitamin B12 schützt auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose und im weiteren Verlauf auch vor einem Schlaganfall bzw. Herzinfarkt und Demenz.

Kobalt und Cholesterin
Kobaltabhängiges Vitamin B12 baut Cholesterin ab.

Kobalt und Erbinformation
Kobaltabhängiges Vitamin B12 ist für den korrekten Aufbau von DNA und RNA notwendig. Schäden an der DNA sind ein bekannter Risikofaktor für Krebs. Niedrige B12-Werte hängen mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen.

Kobalt und Psyche
Die Psyche ist ebenfalls stark von kobaltabhängigem Vitamin B12 abhängig, ist es doch am Aufbau von Hormonen und Botenstoffen (Neurotransmittern wie Monoamine) beteiligt. Ein Mangel führt zu geistig-psychischen Störungen, Depressionen, Aggressionen oder Psychosen.

Kobalt und Gedächtnis
Unter einem Mangel an kobaltabhängigem Vitamin B12 leiden sämtliche Denkprozesse, es kommt zu Verwirrung und Vergesslichkeit. Es spielt eine große Rolle bei der Behandlung bzw. Vorbeugung von Demenz. Aber auch bei der irreversiblen Form, der Alzheimererkrankung, kann Vitamin B12 Vorteile bringen. Denn ältere Menschen mit niedrigen Vitamin B12-Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer.

Kobalt, Fruchtbarkeit und Embryonalentwicklung
Das kobaltabhängige Vitamin B12 spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der menschlichen Fruchtbarkeit. So verringert ein Mangel an Vitamin B12 die Fortpflanzungsfähigkeit sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Bei der Schwangeren gefährdet er die Entwicklung des Ungeborenen. Unzureichende Vitamin B12-Werte können zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt.

Kobalt und Diabetes
Diabetiker, die durch Einnahme des Medikaments Metformin einen geringen Kalziumspiegel im Darm aufweisen, können von Vitamin B12-Mangel betroffen sein. Denn Kalzium ist zur Vitamin B12-Aufnahme im Dünndarm notwendig. Da kolloidales Kobalt Gegenspieler nicht beeinflusst und auch nicht von ihnen beeinflusst wird, finden Diabetiker hier eine gute Lösung.

Kobalt und Darm
Menschen mit der Glutenunverträglichkeit Zöliakie, nach einer Darmresektion oder mit Leber- oder Bauchspeicheldrüsenproblemen können ebenfalls in einen Vitamin B12-Mangel geraten, den sie mit

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

kolloidalem Kobalt lösen können. Auch wer unter einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Darmes leidet, etwa nach Antibiotikaeinnahme, oder sogar wer einfach nur durch voranschreitendes Alter eine Aufnahmeschwäche des Dünndarms oder eine Verdauungsenzymschwäche entwickelt, kann Vitamin B12-Mangel mit kolloidalem Kobalt ausgleichen.

Kobalt und Nitrosativer Stress
Das kobaltabhängige Vitamin B12 ist ein wichtiger Gegenspieler von Nitrosativem Stress, denn es neutralisiert freie Radikale wie Stickstoffmonoxid und Peroxynitrit. Stickstoffmonoxid ist zwar ein körpereigener Stoff mit gewissen Aufgaben wie Entspannung der Gefäße, Blutdrucksenkung, Beteiligung an der Immunabwehr und Botenstoff des Nervensystems, doch es darf nicht überhandnehmen. Vitamin B12 ist der natürliche Gegenspieler und hält das Stickstoffmonoxid in Schach. Bei einem Vitamin B12-Mangel gelingt das nicht mehr. Breitet es sich ungehindert aus, wird es zu zellschädigendem Peroxinitrit. Es kommt zum sogenannten ”Nitrosativen Stress”, eine wichtige aber noch viel zu wenig bekannte Ursache bei der Entstehung chronischer Krankheiten, die man als “Mitochondriopathie” bezeichnet. Es zählt sogar Krebs dazu. Vor allem, weil Nitrosativer Stress (das wichtigste Antioxidans der Zelle) das Glutathion verbraucht und dadurch das Krebsrisiko erhöht. Nitrosativen Stress stellt man durch drei Untersuchungen fest, die es auch als Test-Kit für Zuhause gibt: Citrullin (Harntest), Nitrotyrosin (Bluttest) und MMA-Urintest.

Kobalt-Überschüsse
Beobachtungen mit Überschüssen an Kobalt wurden ausschließlich mit Verbindungen gemacht. Kolloide sind keine Verbindungen und können bei adäquatem Gebrauch keine Überschüsse bilden. Außerdem beeinflussen sie, anders als Verbindungen, Gegenspieler wie etwa Kalzium nicht. Übermäßige Zufuhren an Kobaltverbindungen können die Bildung von Hämoglobin steigern und möglicherweise auch den Jodgehalt der Schilddrüse erhöhen. Bei anorganischen Kobaltverbindungen wurden über Anhebung des Kalziums Herzmuskelschwächen beobachtet.

Kobalt steht in Bezug zu:

- Allergien
- Alzheimer
- Anämie
- Ängsten
- Antriebslosigkeit
- Apathie
- Aphthen
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Augenlidzucken
- Blässe
- Blutarmut
- Blutbildung
- Bluthochdruck
- Brennen von Zunge und/oder Mund
- Chronische Infekte
- Chronischem Erschöpfungs-Syndrom
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Dünndarmschwäche
- Embryonalentwicklung
- Energiemangel
- Energieproduktion in den Zellen
- Entwicklungsstörungen bei Babys
- Entzündungen im Mund (Aphten)
- Enzymaktivator
- Ergrauen der Haare
- Erschöpfung
- Fibromyalgie
- Funikuläre Myelose (Schädigung der peripheren Nerven)
- Gastritis
- Gedächtnisschwäche
- Gelbfärbung der Haut
- Gelenksentzündung, -schwellung
- Geruchsempfindungsstörungen
- Geschmacksstörungen
- Gestörter Darmflora
- Gestörter Feinmotorik
- Gewichtsverlust
- Glossitis
- Glutathionmangel
- Haarausfall
- Halluzinationen
- Hämoglobin-Bildung
- Harnwegsinfekte
- Haut trocken oder rau
- Herzinfarkt
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Homocystein erhöht
- Immunschwäche
- Infektanfälligkeit
- Inkontinenz
- Intrinsic factor fehlt
- Kälte, Kribbeln und Taubheit in den Gliedmaßen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Krebs
- Kurzatmigkeit
- Lähmungen
- Magensäure fehlt
- Migräne
- Müdigkeit
- Multipler chemischer Sensitivität (MCS)
- Multipler Sklerose
- Mundwinkel eingerissen
- Muskelkrämpfen
- Muskelschwäche
- Muskelzittern

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nervenschmerzen
- Nervosität
- Netzhautschäden
- Neurodermitis
- Niedergeschlagenheit
- Nitrosativem Stress
- Ohnmacht
- Parästhesien
- Parkinson
- Posttraumatischer Stress Erkrankung (PTSD)
- Psychosen
- Reizbarkeit
- Reizdarmsyndrom
- Rheuma
- Rückenschmerzen
- Schädigung des Nervensystems
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Schuppenflechte
- Schwäche
- Schwindel
- Sehschwäche
- Spastischen Störungen
- Stimmungsschwankungen
- Störungen des Nervensystems
- Tinnitus
- Unfruchtbarkeit
- Verstopfung
- Verwirrtheit
- Vitamin B12-Mangel
- Zellerneuerung
- Zöliakie
- Zunge glatt, rot

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kupfer (Cu)

Kupfer hat in der menschlichen Geschichte eine lange Tradition. Es fand nicht nur bei den Werkzeugen zur Feldbestellung Verwendung, sondern auch bei der Heilung von Erkrankten. Ob Kopfschmerzen, Augenerkrankungen, Bisswunden, Epilepsie, Geschlechts- oder Hautkrankheiten, Muskelkrämpfe, Rheuma, Tuberkulose oder gar Tumore, hier überall fand es eine mehr oder weniger erfolgreiche Anwendung.

Kupfer-Bedarf
Im menschlichen Körper befinden sich ca. 80-100 mg Kupfer, womit es nach Eisen und Zink das dritthäufigste und drittwichtigste Spurenelement des menschlichen Organismus darstellt.
Alle drei wirken eng zusammen, sind aber auch Gegenspieler und müssen zueinander im Gleichgewicht stehen. Man benötigt etwa 3 mg Kupfer. Es ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Ein Mangel kommt daher so gut wie gar nicht vor. So die Theorie. Doch in Wahrheit schaut es oft anders aus. Dabei kann nicht nur zu wenig Kupfer zum Problem werden, sondern auch zu viel Kupfer kann zu schaffen machen.

Kupfer-Quellen
Heilpilze, Vollwertgetreide, Fleisch, Fisch, Schalentiere, Innereien, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, einige grüne Gemüse, Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade enthalten Kupfer.

Kupfermangel feststellen
Das Blut versucht immer, ausreichend Kupfer etwa für schnelle Reparaturprozesse im Bindegewebe mitzuliefern. Ein Bluttest sagt daher höchstens aus, ob zu viel Kupfer vorhanden ist, nicht jedoch, ob die Kupferspeicher tatsächlich noch langfristig genügend voll sind. Bevor sich Kupfermangel überhaupt im Blut zeigt, wird schon Kupfer aus den Knochen mobilisiert und es entstehen Schäden. Daher sollte man mit energetischen Testmethoden einen etwaigen Kupfermangel frühzeitig ermitteln.

Kupfer-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Kupferverbindungen eingesetzt. Es sind aber immer Verbindungen, die mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler – im Falle von Kupfer ist das vor allem Zink – aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Kupfer
Kolloidale Spurenelemente sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – je nach Affinität des Kolloids – sogar abgelagerte Stoffe wie Schwermetalle, auszuleiten.
Kolloidales Kupfer ist beispielsweise bei Histaminintoleranz besonders hilfreich, wobei der Kupferspiegel zu hoch oder zu niedrig sein kann. Auch bei Kupferspeicherkrankheit gibt es gute Rückmeldungen.

Die Bedeutung von Kupfer im Körper

Kupfer, Stoffwechsel und Enzyme
Kupfer ist für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel notwendig. Über 20 Enzyme benötigen Kupfer. Das kupferhaltige Transportprotein Ceruloplasmin transportiert das Kupfer über den Blutkreislauf im Körper. Das Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) enthält neben Kupfer auch Zink und Mangan. SOD ist ein starkes Antioxidans mit vielen Aufgaben, etwa zum Schutz gegen Verschleißerscheinungen im Alterungsprozess.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kupfer und Gelenksentzündungen
Die kupferabhängige Superoxiddismutase (SOD) hat nicht nur antioxidative sondern auch entzündungshemmende Eigenschaften. Bei entzündlichen Prozessen wie beispielsweise Gelenksentzündungen – schon Hildegard von Bingen behandelte sie mit Kupfer – liegt mitunter Kupfermangel vor. Er kann auch durch Langzeiteinnahme von Zinkpräparaten entstehen, da Zink und Kupfer im Darm um die Aufnahme konkurrieren. Bei Kupfermangel (und Manganmangel) werden Gelenkflüssigkeiten dünnflüssig. Hier liegt eine der wesentlichen Ursachen für Rheuma. Kupfer kann zwar Rheuma nicht heilen, hat aber Schmerz dämpfende Wirkung. Cortison-Gaben erhöhen den Kupferbedarf.

Kupfer und Stress
Kupfer ist notwendig für die Bildung von Adrenalin und hat damit Auswirkung auf die Stressresistenz.

Kupfer und Energie
Kupfer ist außerdem für die Energiegewinnung der Zelle (Zellatmung) wichtig. Kupfermangel führt zu Müdigkeit.

Kupfer und Immunsystem
Kupfer wird für die Bildung von Immunglobulinen für das Immunsystem benötigt. Häufige Infekte können aus Kupfermangel resultieren. Kupfermangel spielt bei der Krebsentstehung eine große Rolle, da das antioxidative Enzym Superoxid-Dismutase dann reduziert gebildet wird. In Kulturen gezüchtete Krebszellen bildeten sich durch Kupfer zu einem Großteil in normale Zellen zurück. Auch Herpes kann sich bei einem guten Kupferspiegel schwer reproduzieren, da – wenn auch genügend Zink und Mangan da ist – Superoxiddismutase in genügendem Ausmaß gebildet wird.

Kupfermangel führt zu weißen Flecken und grauen Haaren
Ein Kupferenzym ist für die Pigmentierung der Haare und für die Bräunung der Haut verantwortlich, daher führt Kupfermangel zu Störungen der Farbstoffverteilung der Haut (Pigmentstörungen) wie Vitiligo und frühem Ergrauen der Haare. Kupfermangel zeigt sich oft durch weiße Flecken auf der Haut!

Kupfer und Hormone
Auch die Hirnanhangdrüse, das Steuerungsorgan aller wesentlichen Hormonbildungsorgane, benötigt unbedingt ausreichend Kupfer.

Kupfer beeinflusst Schilddrüse und Körpergewicht
Das Schilddrüsenhormon T4 wird aus Jod und der Aminosäure L-Tyrosin gebildet. Doch ohne Kupfer ist L-Tyrosin nicht verwertbar. Die Aminosäure bestimmt die Höhe des Grundumsatzes und damit das Abnehmen, aber auch den Sauerstoff-Stoffwechsel und die Wärmeproduktion im Körper mit. Nicht abnehmen können oder auch das Gegenteil, zu dünn sein, kann am gestörten Kupferstoffwechsel liegen! Auch wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion pendelt, ist das ein Hinweis auf einen gestörten Kupferstoffwechsel. Neben Jod und Kupfer ist übrigens auch Selen für die Schilddrüse wichtig, ist doch auch ein selenabhängiges Enzym für die Aktivierung des Schilddrüsenhormons verantwortlich. Bei Erkrankungen aus dem Formenkreis der Mononukleose (Eppstein-Barr-Virus, Herpes, Borreliose, Nebennierenschwäche, Schilddrüsenproblematik, Diabetes...) fehlen Kupfer und Eisen.

Kupfermangel und Diabetes
Auch Diabetes mellitus kann durch Kupfermangel (bzw. SOD-Mangel) als Folge einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse entstehen.

Kupfer für Knochen, Bindegewebe und Zähne
Kupfer ist buchstäblich von “tragender Bedeutung” für den Stütz- und Bewegungsapparat, da Kupfer den Aufbau des kollagenen Bindegewebes ermöglicht und für die Vernetzung, Zugfestigkeit, Elastizität und den Abtransport der verbrauchten Kollagenfasern sorgt. Kollagenes Bindegewebe ist entscheidend wichtig für das Knochengewebe, ist der Stabilisationsfaktor der Knorpelzellen im Knorpelgewebe, in den Sehnen und Bändern sowie in der Haut. Sowohl zum Aufbau als auch zur Regeneration des Bindegewebes ist Kupfer unerlässlich. Bei Kupfermangel verliert das Bindegewebe an Halt, die Haut wird schlaff. Kupfer findet man auch besonders in den Zähnen. Mit Karies belastete Zähne sind kupferarm. Kupfer wirkt am Knochenaufbau mit und zusammen mit Vitamin C gegen Osteoporose und häufige Knochenbrüche.

Kupfer und Vitamin C
Kupfer arbeitet eng mit Vitamin C zusammen, aber nur mit natürlich vorkommendem. Hohe Mengen Ascorbinsäure hingegen stören die Kupferverfügbarkeit.

Kupfer und Magengeschwüre
Magengeschwüre heilen nach Gabe von Kupfer schneller ab.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kupfer hält Blutgefäße elastisch – beugt Aneurysmen vor
Kollagen und Elastinfasern der Bindegewebszellen werden durch ein kupferhaltiges Enzym miteinander verbunden. Auf diese Weise sorgt Kupfer für die elastische Festigkeit der Blutgefäße. Besonders wichtig ist das bei Bluthochdruck. Bei einem Aneurysma liegt wahrscheinlich Kupfermangel vor.
Am Herzmuskel kann sich Kupfer-Mangel durch Herzrhythmusstörungen äußern. Kupfer stabilisiert den Herzrhythmus bei übermäßiger Herzerregung mit Extrasystolen und zu schnellem Herzschlag. Mangel an Kupfer erhöht das Gesamtcholesterin und vermindert das HDL-Cholesterin, erhöht das Risiko der Bildung von Herzaneurysmen bei Herzwandschwäche und das Risiko der Arteriosklerosebildung. Einige Tage vor einem Herzinfarkt sollen die Kupferwerte des Blutes auffällig absinken und der Zinkgehalt ansteigen. Kupfer ist wichtig für die Venen. Es reinigt Arterien und Venen.

Kupfer für gesunde Nerven
Kupfer hat viele Funktionen im zentralen Nervensystem, etwa in Bezug auf Nervenbotenstoffe, und ist auch aktiv am Aufbau und der Erneuerung der Myelinschicht der Nervenzellen beteiligt. Von entscheidender Bedeutung für die Funktion des Nervensystems ist der Feuchtigkeitsgrad dieser Zellschutzschicht. Auch hierfür ist ein Kupferenzym verantwortlich. Wenn dem Körper über längere Zeit zu wenig Kupfer zugeführt wird, verdünnt sich die Schutzschicht aller Nervenzellen. Dadurch kann es zu Nervenentzündungen oder auch zum Gewebstod im Nervengewebe kommen. Aus diesem Grund ist die Kupferversorgung für gesunde Nerven, Nervensystem und Gehirn sehr wichtig.

Kupfer für die Wundheilung
Kupfer wird in den Knochen, der Muskulatur, dem Gehirn und der Haut eingelagert. Besonders viel Kupfer wird in der Leber gespeichert, dem zentralen Organ des Kupferstoffwechsels. Sie reguliert die Konzentration von Kupfer im Körper und im Serum. Wird der Kupferbedarf nicht gedeckt, kommt es zu einer Entleerung der Kupferreserven in der Leber, Reparaturarbeiten an den Gelenken können nicht mehr ausgeführt werden und die Regeneration des Bindegewebes gestaltet sich fraglich, sogar die Wundheilung insgesamt leidet dann.

Kupfer für die Blutbildung und Eisenversorgung
Ist der Kupferspiegel niedrig, kann Eisen nicht absorbiert werden und da Kupfer (und Vitamin C) auch noch eine Rolle beim Transport von Eisenteilchen von der Leber ins Rückenmark spielt, wo die roten Blutkörperchen gebildet werden, führt Kupfermangel zu einem indirekten Eisenmangel. Es kommt zur Anämie mit Blässe, Leistungs- und Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Atembeschwerden, Stimmungsschwankungen und Infektanfälligkeit. Kupfer spielt eine erhebliche Rolle im Zentralnervensystem bei der Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Ein ausreichender Kupferspeicher jedenfalls gewährleistet, dass genügend Eisen für den Einbau ins Hämoglobin zur Verfügung steht.

Kupfer erhält den neutralen pH-Wert des Blutes bei normalem Blutfluss
Fließt das Blut mit normaler Viskosität, kann es den Körper reinigen, von schädlichen Substanzen wie Metallen oder Chemikalien befreien, das Gleichgewicht der Mineralien aufrechterhalten, schädliche Bakterien und Viren in Schach halten. Bei Kupfer-Defizit mangelt es an antioxidativem Schutz, es mangelt an Kupfer-abhängigen Enzymen, aber auch in den anderen Enzymsystemen wird eine Vielzahl von Störungen hervorgerufen. Der Grund dafür: Kupfer garantiert den ausgewogenen, neutralen Blut-pH-Wert von 7,0. Er wird benötigt, damit unsere Enzyme generell normal funktionieren können. Bei Kupfermangel kann sich das Blut nicht mehr eigenständig entgiften!
Am stärksten betroffen von Kupfermangel sind dabei die Blutgruppen, die ohnehin nicht im exakt pH-neutralen Bereich von 7,0 liegen, wie das bei der „gesündesten“ Blutgruppe AB der Fall ist. Die Blutgruppen A und 0 haben einen leicht höheren, basischeren pH-Wert, die Blutgruppe B einen leicht saureren. Alle drei haben oft Kupfermangel, wenn auch in Mengen, die man nicht unbedingt bemerkt (ihnen fehlt im Gegensatz zur Blutgruppe AB ein Kupferprotein) und die die Blutgruppen A und 0 in Minimalbereichen zu alkalisch sowie die Blutgruppe B noch saurer machen. Beides schwächt das Enzymsystem und weist den Weg in viele chronische Erkrankungen, an deren Ausgangspunkt die verloren gegangene Fähigkeit des Blutes gestanden hat, das mineralische Gleichgewicht im Blut aufrechtzuerhalten und Gifte schon dort ordentlich zu beseitigen.

Kupfer baut Histamin ab
Kupfer ist für die Bildung des histaminabbauenden Enzyms DAO (Diaminoxidase) notwendig. Eine Histaminintoleranz kann entweder von Kupfermangel (Histadelie) oder von Kupferüberschuss (Histapenie) begleitet sein. Die Auswirkungen sind dieselben: Symptome wie rote Flecken auf der Haut, metallischer Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Durchfall und Blähungen. Auch schwerer zuordenbare Symptome können mit Körperungleichgewicht zusammenhängen wie hoher Puls, Herzrasen oder Diabetes, ja sogar Rheuma und Autoimmunerkrankungen. Kolloidales Kupfer stellt die Balance wieder her. Eine gute Soforthilfe ist übrigens auch kolloidales Magnesium, das Beschwerden sofort bessert. Vitamin C (Acerola) baut Histamin ebenso ab, wirkt aber erst, wenn genügend Magnesium da ist.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kupfermangel bei Frühgeburten
Frühgeburten können einen erhöhten Bedarf an Kupfer haben sowie Babys, die zu früh abgestillt werden. Aus der Muttermilch kann Kupfer zu etwa drei Viertel resorbiert werden, in der Kuhmilch hingegen ist das Kupfer an das schwer lösliche Kasein gebunden und kann nur zu rund einem Viertel in den metabolischen Prozess einfließen. Dies ist auch deshalb nicht unerheblich, weil Kupfer für das Funktionieren des Zentralnervensystems und für Stoffwechselprozesse des Gehirns benötigt wird und somit für die geistige Entwicklung der Kinder essentiell ist. Erschwerend kommt hinzu, dass Frühgeburten, die meist einen schweren Mangel an Kupfer haben, da es erst in den letzten 13 Schwangerschaftswochen aufgenommen wird, in einen Brutkasten kommen, wo keine notwendige Substituierung erfolgt und durch den Kupfermangel verschiedene Folgebelastungen bis hin zu Gehirnkrämpfen auftreten können.

Kupfer und Gehirn
Epileptiker zeigen einen verminderten Kupfergehalt im Gehirn. Kupfermangel führt zu Konzentrationsschwäche und Leistungseinbrüchen.

Ursachen für Kupfermangel
Mangelernährung, für einen langen Zeitraum hauptsächliche Ernährung mit Kuhmilch bei Kindern oder eine mangelhafte Aufnahme des Kupfers aus der Nahrung können genauso Ursache sein wie eine längerfristige Einnahme von (das Kupfer verdrängenden) Zinkpräparaten. Erhöhter Kupferbedarf kann etwa durch Blutverlust, Verbrennungen, Nierenerkrankungen, Kryptopyrrolurie, künstlicher Ernährung, Rauchen, Alkoholmissbrauch, bestimmte Medikamente wie Cortison oder Übergewicht entstehen. Auch Frühgeburten, die noch im Brutkasten bleiben müssen, haben niedrigere Kupferspiegel. Bei Blutverlust wird der Bedarf an Kupfer erhöht, da der Verlust der roten Blutkörperchen ersetzt werden muss. Es gibt auch genügend chemische Stoffe, auch in der Nahrungskette, die Kupfer abbauend wirken.
Als eine der Hauptursachen für Kupfermangel sieht man aber oxidativen Stress an, infolgedessen Eiweiß nicht mehr richtig verarbeitet werden kann, Aminosäuren und daraus Enzyme nicht mehr richtig aufgebaut werden können. Dieser oxidative Stress wird vor allem durch Elektrosmog verursacht. Er wirkt sich umso schlimmer aus, je größer der Kupfermangel im Körper ist. Diese Information hat allerdings noch nicht Eingang in die „offizielle Nährstofflehre“ gefunden. Vielleicht auch, weil wir gerade alle aufgrund zunehmender Elektrosmog-Belastungen erst in einem „riesigen Feldversuch“ mitmachen und vorerst nur einmal beobachtet wird, wie viele Menschen sich heute nicht mehr ganz wohlfühlen und schwerste Erkrankungen wie Krebs um sich greifen.

Sehr viele Symptome bei Kupferüberschuss
Selen und Vitamin E schützen den Organismus vor Überaktivitäten des Kupfers. Ein Kupferüberschuss, oft schon allein bedingt durch Zinkmangel oder Einnahme von Zinkpräparaten, ist genauso beachtenswert wie Kupfermangel und führt zu vielfältigen, teils gravierenden gesundheitlichen Problemen. Oft entsteht Kupferüberschuss auch durch kupferhaltige Wasserleitungen und kalkarmes Wasser (Kalk schützt die Rohre). Auch „Wasserenthärter“ können diesen Schutzmangel auflösen. Kupferspritzungen in der Bio-Landwirtschaft können Kupferspiegel erhöhen. Etwa führt er zu Manganmangel, zu Histaminproblemen, Erbrechen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Stimmungsschwankungen, Störungen des zentralen Nervensystems, Muskelschmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Reizbarkeit, Nervosität, Demenz, Bluthochdruck, erhöhtem Herzinfarktrisiko, Schlaflosigkeit, Schizophrenie, Leberstörungen mit Gelbsucht und Leberzirrhose, Entzündungen der Atemwege, Gelenke und inneren Organe. Anzeichen können auch Schwangerschaftsbeschwerden (Eklampsie), PMS, juckende Haut, Verlust von Aminosäuren über die Nieren, vermehrtes Wasserlassen, Arthritis, Irritation der Nerven mit Kopfschmerzen, Neuralgien (wie Trigeminus oder Ischias), Candida-Belastung und Leukozytose (zu viele weiße Blutkörperchen) sein. Bei Kupferüberschuss ist das Immunsystem beeinträchtigt, man leidet unter Stress (erhöhte Zinkausscheidung), dadurch sind die Nebennieren belastet – die Bildung von Kortisol wird verhindert und es werden verstärkt Aldosteron und Adrenalin ausgeschüttet, wodurch es zu „rasenden“ Gedanken und weiterem Stress bis zur Erschöpfung, Hyperaktivität, ADS und ADHS, Depressionen und Ängsten kommt. Erhöhte Kupferwerte finden sich bei der Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson), Morbus Menkes, bei Histaminintoleranz, bei Alkoholvergiftungen, Epilepsie, Infektionskrankheiten, bei entzündlichen Erkrankungen, bei Rauchern, nach Operationen von bestimmten Tumoren, bei Östrogendominanz (vermehrte Zinkausscheidung), Einnahme von Östrogenen und Anti-Baby-Pille. Auch eine Kupferspirale zur Verhütung kann den Kupferwert erhöhen. Während des letzten Drittels der Schwangerschaft können die Kupferwerte steigen, nach der Entbindung normalisiert sich der Kupferspiegel wieder. Zu hohe Kupferwerte im Blut können auch auf Manganmangel hinweisen. Sie sind häufig von einem Niacinmangel begleitet (Mangel an Vitamin B3 bzw. B5). Dieser wiederum führt zu Hautentzündungen (Dermatitis), Geschwüren an den Lippen, Demenz und zur Schwarzzungenkrankheit.
Kupferüberschuss kommt durch Lagerung von Milch in Kupfertöpfen vor, durch stehendes Wasser in Kupfer-Trinkwasserrohren, durch kupferhaltige Pestizide und andere kupferhaltige Chemikalien in Landwirtschaft, Färbereien und bei Friseuren.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Kupfer steht in Bezug zu:

- Abbau von Lipiden
- Abnahme der Abwehrzellen (Leukozyten)
- Alkoholmissbrauch
- Alterung
- Aminosäuremangel
- Aneurysma
- Antacida (Magensäureblocker)
- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Ascorbinsäure
- Asthma, Atembeschwerden
- Basenüberschuss im Blut (Blutgruppe A und 0)
- Bindegewebsverhärtungen
- Blässe
- Blutarmut (Anämie)
- Bluthochdruck
- Blutverlust
- Bräune fehlt
- Burnout
- Cholesterin erhöht
- Cholesterin HDL zu niedrig
- Cortison
- Depressionen
- Diabetes
- Dopaminmangel
- Durchfall
- Eisenaufnahmestörung
- Eiweißverdauungsstörung
- Eklampsie
- Elektrosmog
- Entgiftung
- Entwicklungsrückstand geistig
- Entzündungen
- Epilepsie
- Erbrechen
- Ergrauen in jungen Jahren
- Fettabbau fördernd
- Fettstoffwechsel
- Frühgeburt (Brutkasten)
- Frühzeitiges Ergrauen der Haare
- Funktionsstörungen des Immunsystems
- Geisteskrankheiten
- Gelenksentzündungen
- Gelenksflüssigkeit zu dünn
- Geschlechtshormonmangel
- Geschwächter Organismus
- Gewebstod im Nervengewebe
- Gewichtsabnahme
- Haarausfall
- Hämoglobin-Bildung
- Hashimoto thyreoiditis
- Hautentzündungen, Hautjucken
- Herzerregung (Extrasystolen, zu schneller Herzschlag)
- Herzrhythmusstörungen
- Histadelie (Histaminproblematik, meist
- t erhöhter Kupferspiegel)
- Histapenie ((Histaminproblematik, ebenso meist erhöhter Kupferspiegel)
- Hormonbildung
- Hyperaktivität
- Immunsystem
- Infekte
- Karzinome
- Keuchhusten
- Knochenveränderungen wie Knochenschwund und -brüche
- Kollagenaufbau
- Kollaps
- Konzentrationsschwäche
- Krämpfen (lösend)
- Krampfzustände
- Leistungseinbußen, geringe Leistungsfähigkeit
- Lungenbeschwerden
- Magenproblemen
- Menstruation (Blutverlust)
- Mononukleose
- Müdigkeit
- Mukoviszidose
- Muskelkrämpfe
- Nebennierenschwäche
- Nephrotisches Syndrom
- Nervenschäden, -entzündung
- Neuralgien
- Oxidation (z. B. durch Rauchen)
- Penicillintherapie
- Periodenschmerzen
- Pigmentstörungen der Haut und Haare (Depigmentierung, weiße Flecken)
- PMS
- Psychosen
- Rauchen
- Rheuma
- Säureüberschuss im Blut (Blutgruppe B)
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schizophrenie
- Schlaflosigkeit
- Schwächezuständen
- Schwangerschaftskomplikationen (Eklampsie)
- Störung der Fruchtbarkeit und des Wachstums
- Störung des zentralen Nervensystems
- Syphilis
- Traumlosigkeit
- Übergewicht/Untergewicht
- Venenprobleme
- Verändert die Blutspiegel von Cholesterin und Lipoproteinen wie HDL und LDL
- Verhärtungen im Bindegewebe
- Vitiligo
- Wundheilung
- Zinkpräparate über lange Zei

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Erhöhter Kupferbedarf tritt auf bei:

- Allen entzündlichen Krankheiten
- Starkem oxidativem Stress (Elektrosmog durch Handy, W-Lan, aber auch Rauchen)
- Blutverlust (Verletzung, Menstruation)
- Bei Therapie mit magensäurebindenden Medikamenten (Antacida)
- Bei Therapie mit Penicillin
- Einnahme herkömmlicher Zinkpräparate (Kupfer ist Gegenspieler von Zink)
- Beim nephrotischen Syndrom (krankhaft gestörter Eiweiß-Stoffwechsel)
- Einseitiger Ernährung sowie Malabsorption
- Magen-Darm-Störungen (Darmentzündung, chronische Durchfälle)
- Histaminintoleranz (Histapenie), es kann aber auch Kupferüberschuss (Histadelie) herrschen
- Mukoviszidose
- Säuglingen, die mit Kuhmilch ernährt werden
- Störungen im Immunsystem
- Eisenmangel

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Lithium (Li)

Der Name „Lithium“ leitet sich von griech. „lithos“ ab, was „Stein“ bedeutet. Lithium wurde 1817 in Gestein entdeckt. Lithium ist ein Leichtmetall und als solches kommt es in der Natur aufgrund seiner hohen Reaktivität nicht elementar vor. Als Spurenelement hingegen findet es sich in Form seiner Salze in Mineralwässern, Salinen und im Meerwasser.
Im menschlichen Organismus sind nur wenige Milligramm Lithium enthalten, das Element ist nicht essenziell. Es wird in den Lymphknoten, in der Lunge und in der Leber gespeichert, aber auch im Gehirn und in anderen Organen. In Verbindung mit Phosphorsäuren kommt es in den Knochen und Zähnen vor. Außerdem befindet es sich in zahlreichen Wechselwirkungen, speziell mit Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, sowie mit vielen Nervenbotenstoffen. Dabei kann es sogar bis zu einem gewissen Grad Natrium und Kalium ersetzen.
Ab Mitte des 19. Jahrhunderts kamen Lithiumsalze bei Gicht, Harnsteinen, rheumatischer Arthritis, Diabetes, Karies, verschiedenen Infektionskrankheiten und bösartigen Tumoren zum Einsatz. Erst am Beginn des 20. Jahrhunderts tauchte dieser Gedanke in der Medizin wieder auf, als man vermutete, dass Lithiumsalze (Lithiumcarbonat) therapeutisch auch bei Depressionen wirken könnten. Doch erst 1949 probierte man die Wirkung tatsächlich aus. Nebenbei gibt es auch Lithium in kolloidaler Form, das so auch in Heilwässern vorkommt.

Lithium-Bedarf
Der Tagesbedarf ist nicht ermittelt. Die meisten Quellen empfehlen 0,2 bis 1,1 mg täglich (bei bipolarer Störung sogar 200 bis 400 mg), manche Quellen 3 mg oder auch 10 mg. Lithium lässt sich im Blut feststellen und ein Bedarf auch mit energetischen Testmethoden ermitteln.

Lithium-Quellen
Lithiumreiche Trink- und Heilwässer, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Kartoffeln, Getreide.

Lithium-Präparate
Lithium wird als Medikament angeboten und als Nahrungsergänzung in verschiedenen Lithiumverbindungen eingesetzt. Es sind aber immer Verbindungen, die mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Lithium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst - unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Lithium im Körper

Lithiummangel und Depressionen
Schon aus der Antike gibt es Hinweise, dass lithiumhaltiges Quellwasser genutzt wurde, um Manien zu heilen. Aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. datieren Berichte über die stimmungsaufhellende Wirkung bestimmter – lithiumhaltiger – Mineralwässer.
In der Schulmedizin kommen einige Lithium-Salze zur Anwendung bei bipolaren Affektstörungen, Manie, Depressionen und Cluster-Kopfschmerzen. Allerdings sind diese Salze im Gegensatz zu dem in Heilwässern vorkommendem Lithium mit Nebenwirkungen verbunden.
Lithium kann bei bipolarer (manischer) und teilweise auch unipolarer Depressionen helfen. Manche Menschen können Lithium nicht gut aus der Nahrung aufnehmen oder haben einen erblich bedingt höheren Bedarf an Lithium. Es beruhigt und bei chronischen Depressionen hilft es, Rückfällen vorzubeugen und die Wirkung anderer, antidepressiver Medikamente zu fördern. Noch relativ neu ist die Erkenntnis, dass Lithium auch auf leichtere psychische Belastungen einwirken kann. Es gibt beispielsweise Hinweise, dass es aggressives Verhalten mindert.

Lithium und Selbstmordrisiko
Eine Wiener Studie aus 2011 zeigte, dass Lithium im Wasser nachweislich die Selbstmordrate bei Depressionen senkt.

Lithium, Gelassenheit und Lernvermögen
Kolloidales Lithium steht für Gelassenheit und Lockerheit. Es hat hat keinerlei Nebenwirkungen, begünstigt die allgemeine emotionale Gesundheit und macht fröhlicher.
In diesem Zusammenhang erscheinen Erkenntnisse aus den USA sehr interessant, dass in Gegenden mit wenig Lithium im Trinkwasser mehr klinische Behandlungen von Psychosen, Neurosen, Schizophrenien und anderen Persönlichkeitsstörungen zu verzeichnen sind. Aufgefallen ist Lithium auch damit, daß es bei Prüfungs- und Lernstress hilfreich ist und die Erinnerungsfähigkeit unterstützt, sowie das Selbstvertrauen und die Hingabefähigkeit.

Lithium und Freude an Bewegung
Lithium kontrolliert die Regeneration der FOXO-Proteine. Einer davon ist für den Bewegungsdrang zuständig. Lithium sorgt also für mehr Aktivität und Antriebskraft.

Lithium und langes Leben
Die regelmäßige Aufnahme von Lithium wirkt lebensverlängernd. Bereits geringe Mengen des Spurenelementes zeigen eine deutlich lebensverlängernde Wirkung, so das Ergebnis einer gemeinsamen Studie von Ernährungswissenschaftlern der Friedrich-Schiller-Universität Jena und japanischen Kollegen. Gemeinsam analysierten sie die Sterberate in 18 japanischen Gemeinden, wobei parallel der jeweilige Lithiumgehalt des Leitungswassers erfasst wurde. Bei der Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dem Lithiumgehalt des Trinkwassers und der Sterberate habe sich herausgestellt, dass die Sterberate in den Gemeinden deutlich geringer ausfällt, in denen mehr Lithium im Leitungswasser vorkommt.

Lithium und Demenz
Eine dänische Studie fand heraus, dass man im Alter seltener an einer Demenz erkrankt, wenn das Trinkwasser einen hohen Lithiumgehalt aufweist.

Lithium, Schilddrüse und Herzgicht
Bei einer Störung der Jodaufnahme in die Schilddrüse kann es leicht zu deren Über- oder Fehlfunktion kommen. Als Symptome können sich dann Herzrhythmusstörungen oder z. B. erhöhte Harnsäure-Werte zeigen, auch unter der Bezeichnung „Herzgicht“ bekannt. Lithiumgaben können hier hilfreich sein, vor allem ausgleichend und stabilisierend auf die Funktionen des Zentralnervensystems wirken.

Lithiummangel, Gicht und Natriumhaushalt
Lithium ist ein harnlösendes Salz bei Gicht, das auf den Wasserhaushalt wirkt. Es macht sonst unlösliche Substanzen löslich, das gilt beispielsweise für Harnsäure. Lithium kommt bei Ödemen und Natriumüberschuss zum Einsatz. Es reguliert den Natriumgehalt der Zellen und ist somit für den Salzhaushalt, den Blutdruck und die Informationsleitung zu allen Nervenzellen von Bedeutung.
Lithium und Immunsystem

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Lithium zeigt einen grundlegenden Einfluss auf die Aktivierung des Immunsystems, speziell bei Virusinfektionen. Lithium hemmt die Vermehrung von Herpes-Viren, Eppstein Barr und anderer DNA-Viren. Auch auf das Wachstum von Hefepilzen wurden hemmende Einflüsse festgestellt. Gemeinsam mit Zink steigert Lithium die Zellimmunität.
Es erscheint immer gesicherter, dass Lithium die T-Helfer-Zellen zur vermehrten Bildung von Alpha-Globulinen anregt (T-Helfer-Zellen gehören zu den weißen Blutkörperchen, sie sind für das Erkennen von Antigenen zuständig und leiten eine entsprechende Immunantwort ein; Globuline sind Proteine des Blutplasmas und ihre Hauptaufgabe besteht in der Immunität gegen Fremdkörper). Damit stellt sich Lithium als eine enorme Stütze des Immunsystems dar. Mehr noch, in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin, entspricht auch kolloidalem Kobalt) ist Lithium im Stande, das Wachstum von Krebszellen, besonders Leukämiezellen, zu behindern. Wahrscheinlich fördert Lithium die Aufnahme von Vitamin B12 und Folsäure in gesunde Körperzellen. Weiters wurde festgestellt, dass ein strahlengeschädigtes Knochenmark bei gezielter Lithiumzufuhr rascher regenerieren kann.

Lithium und Blutbildung
Lithium regt die Blutbildung im Knochenmark an. Lithiumgaben mildern die Abnahme der weißen Blutkörperchen bei Chemo- und Radiotherapie.

Lithium und Alzheimer
Außerdem wirkt es sehr effektiv gegen Alzheimer und beeinflusst das Gehirn biochemisch. Möglicherweise verleiht Lithium dem Gehirn eine höhere Regenerationsfähigkeit.

Lithium und Entzug
Lithium wird auch erfolgreich bei Serotoninmangel verwendet, das zwanghafte Verhaltensweisen, sprich Entzugserscheinungen, verursacht (Zigaretten- und Alkoholentzug). Interessant ist kolloidales Lithium vor allem bei aggressiven Alkoholikern. Man kann ihnen täglich 20 Tropfen geben, anstelle von 10 bis 15 Tropfen. Es wirkt hier auch gut in Kombination mit Gold.

Lithium und Nerven
Kolloidales Lithium unterstützt das Nervensystem, lindert Gereiztheit und innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, Benommenheit, Schwindel, Mattigkeit, Schlafstörungen und Ängste, aktiviert das Enzym GSK-3 und die COMT-Enzyme.
Mangelerscheinungen bei Lithium sind aus der Forschung bisher nicht bekannt. Einige Forscher sind der Meinung, dass ein Mangel an Lithium zu den genannten psychischen Störungen führen kann, vor allem zu aggressivem Verhalten. Aus Tierversuchen weiß man, dass ein Mangel an Lithium zu erhöhten Abortraten und zu einem niedrigen Geburtsgewicht führen kann. Außerdem können sich die Enzymaktivitäten verändern.

Lithium und Wechseljahre
Hitzewallungen im Wechsel sind bei Übersäuerung schlimmer. Oft spielt schon Jahre davor beginnender Diabetes mit Unterzuckerung mit hinein, was aber oft erst nach dem Wechsel bemerkt wird. Unterstützung findet die Frau im Wechsel durch Gold, Silizium und Lithium.

Lithiumüberschuss
Ein Überschuss führt zu Störungen der Herzfunktion (EKG), der Nieren, des Magen-Darm-Traktes und der Haut (Ekzeme). Er kommt nur in Abbaugebieten und bei lange dauernder Lithiumtherapie mit herkömmlichen Lithiumverbindungen vor, wenn der Lithiumspiegel im Blut nicht ausreichend kontrolliert wird. Lithiumabbau (Batterienherstellung) ist ein massives ökologisches Problem, das durch Recycling verbessert werden könnte.

Lithium steht in Bezug zu:

- Aggressionen
- Alkoholismus
- Alzheimer
- Angstzustände
- Anspannung
- Antriebslosigkeit
- Benommenheit
- Bipolare u. unipolare Depressionen
- Blutbildung
- Bluthochdruck
- Burn-Out
- Cholesterin
- Clusterkopfschmerz
- COMT-Mangel
- Demenz
- Depressionen
- Ekzeme
- Entzug
- Enzymaktivitäten
- Epilepsie
- Eppstein Barr Virus
- Fibromyalgie
- Freude an Bewegung
- GABA-Ungleichgewicht
- Gedächtnisschwäche
- Gereiztheit
- Gicht
- GSK3- Mangel
- Harnsäuresteine
- Hektik
- Herpes

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Herzattacken
- Immunstärkung
- Innere Unruhe
- Krebs
- Langlebigkeit
- Lebensfreude
- Lernstress
- Leukämie
- Manien
- Mattigkeit
- Migräne (schmerzlindernd)
- Muskelverspannungen
- Natriumüberschuss
- Nervenreizleitung
- Nervenschmerzen
- Nervenzusammenbruch
- Nervosität
- Neurosen
- Nierenschäden
- Ödeme
- Pilze
- Prüfungsstress
- Psychosen, psychische Störungen
- Rauchen aufhören
- Rheuma
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Selbstmordrisiko
- Serotoninmangel
- Stärkt das Selbstvertrauen
- Stimmungsschwankungen
- Störungen im Nervensystem
- Strahlungsschäden am Knochenmark
- Süchte
- Traurigkeit
- Tremor (Zittern)
- Übertriebene Heiterkeit
- Vermehrte Erregbarkeit
- Virusinfektionen
- Wechseljahrbeschwerden
- Zwangsdenken

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Magnesium (Mg)

Mit 2,5 Prozent ist Magnesium das achthäufigste Element der Erdkruste. Es ist im Gestein, im Meerwasser und in unterschiedlichsten Konzentrationen im Grund- und Oberflächenwasser enthalten. Manche bezeichnen Magnesium als wichtigsten Mineralstoff, als A und O der Gesundheit, speziell ab der Lebensmitte. Jedenfalls ist Magnesium der Nährstoff, der häufig dringend fehlt. Je älter wir werden und je mehr wir uns dem heutigen Lebensstil mit viel Stress und magnesiumarmer Ernährung hingeben, desto größer werden die Folgeschäden. Der Körper verhärtet, wird unflexibel und für eine Vielzahl von Krankheiten anfällig.
Mengenmäßig ist Magnesium nach Calcium, Kalium und Natrium der vierthäufigste Mineralstoff im menschlichen Körper. Mehr als die Hälfte des körpereigenen Magnesiums ist in den Zellen von Knochen und Zähnen gebunden, der überwiegende übrige Teil in Muskeln und Bindegewebe. Mehr als 300 Enzyme werden erst durch Magnesium aktiviert. Damit beherrscht dieser Mineralstoff einen Großteil aller chemischen Reaktionen und Prozesse, die durch Enzyme eingeleitet werden.

Magnesium-Quellen
Avocados, Blattgemüse, Sonnenblumenkerne, Amaranth, Kakao, Quinoa, Nüsse, Buchweizen, Hirse, Naturreis, Hülsenfrüchte, Grünkern, Haferflocken, Spinat, Banane, Beeren, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, Thunfisch, Leinsamen, Cashews, Kürbiskerne, Garnelen, Krabben, Weizenkeime, manche Mineralwässer und Mate Tee (ersetzt Schweiß).
Weißmehl und Zucker fördern Magnesium-Defizite, da der Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel viel Magnesium verbraucht. Bioprodukte sind reicher an Magnesium. Denn die Kalium-Düngungen der Intensivlandwirtschaft bei gleichzeitig mangelhafter Magnesium-Düngung sorgen für Magnesiummangel in landwirtschaftlichen Produkten. Bei Nahrungsergänzungsmitteln immer auf eine Rezeptur mit dem Gegenspieler Kalzium achten, der zur Lösung der Verbindung nötig ist und keine Carbonate verwenden. Sie neutralisieren die Magensäure und sind nur sehr schwer aufnehmbar.

Magnesium-Bedarf
Er beträgt 300 bis 400 Milligramm täglich. Man erkennt einen Mangel am besten an den Symptomen wie nächtliche Wadenkrämpfe. Messungen im Blut sagen nichts darüber aus, wie gut die Magnesiumspeicher gefüllt sind. Energetische Testmethoden können einen Mangel aufdecken. Der Magnesiumbedarf steigt mit dem Alter, da sich Strukturen im Bewegungsapparat verhärten. Magnesium macht sie wieder weicher.

Magnesium-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Magnesiumverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler – im Falle von Magnesium ist das Kalzium oder Chrom – wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder bei einem Mangel an Gegenspielern überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben – Magnesium verursacht daher häufig Durchfall. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Magnesium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Magnesium im Körper

Magnesium und Stress
Magnesium ist notwendig, um die Erregungsweiterleitung der Nerven nach dem Stressmoment wieder zu dämmen und damit das Nervensystem wieder zu beruhigen. Sein stabilisierender Effekt auf die Zellhüllen bremst eine überschießende Produktion von Stresshormonen und dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone. Bei großen Belastungen wird aber übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und daher kann dem anfallenden Stress oft nicht mehr richtig entgegengewirkt werden. Aus Stress wird Dauerstress, man ist fahrig, nervös, überreizt, verletzlich, man kann einfach nicht gelassen sein, selbst wenn der Stress schon vorbei ist. Sich gestresst fühlen, Ängste und Panik, auch mit Herzklopfen und Atemnot, können also ein wichtiges Warnsignal für Magnesiummangel sein. Hyperaktive Menschen zeigen generell stark reduzierte Werte bei Magnesium und Kalzium. Eine entsprechende Zufuhr dieser Stoffe bringt innerhalb weniger Wochen eine deutliche Verbesserung. Magnesium aktiviert (wie Silber oder Kalium) den Parasympathikus und entspannt daher. Kalzium aktiviert (wie Gold oder Natrium) den Sympathikus und macht daher munter und aktiv.

Magnesium und Muskulatur
Eine gute Magnesiumversorgung hat neben der beruhigenden Wirkung auf die Nerven auch eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur. Magnesium ist bereits beim Aufbau der Muskulatur von Bedeutung und erst recht unverzichtbar, wenn der Muskel von der Anspannungs- in die Entspannungsphase gehen soll. Fehlt Magnesium, sind Verspannungen, Verhärtungen und Krämpfe unausweichlich. Ängstlich hochgezogene Schultern etwa entspannen sich nicht mehr richtig, selbst wenn der Stress nachlässt. Man kann schlecht einschlafen oder hat nachts einen Wadenkrampf, meist im Schlaf, wenn sich die Muskulatur eigentlich entspannen sollte. Außerdem ist bei Magnesiummangel der Muskel schneller überlastet und krampft beispielsweise gerade dann, wenn es im Sport zum entscheidenden Elfmeterschuss kommt. Der Muskel regeneriert nach dem Sport schlechter.
Magnesium macht den Körper insgesamt weniger angespannt, Verhärtungen in Muskeln, Sehnen und Bändern können abgebaut werden. Darum ist Magnesium als “Weichmacher” ab dem Erwachsenenalter und speziell im Alter, wenn wir unbeweglicher und unflexibler werden, der wohl wichtigste Mineralstoff. In der Kindheit und Jugend ist hingegen der “Festiger” Kalzium am bedeutsamsten. Magnesium im Nackenbereich aufgetragen, entspannt die Muskulatur, wodurch das Gehirn, die Augen, das Gehör besser versorgt werden. Darum erlebt man sogar Verbesserungen bei Tinnitus oder Makuladegeneration.

Magnesiummangel, unruhige Beine und Schlafstörungen
Der Körper benötigt ausreichend Magnesium, um die elektrische Leitung in den Neuronen der Muskeln zu kontrollieren. Dadurch kommt es zu einer verlängerten Öffnung der Kalziumkanäle und einer Erhöhung der Muskelaktivität. Dies verursacht das Restlegs legs-Syndrom (unruhige Beine) und die Beine bewegen sich während der Nacht unfreiwillig. Dadurch wird man im Schlaf gestört.

Magnesiummangel und Persönlichkeitsveränderung
Verwirrung und Reizbarkeit scheinen aus dem Nichts zu kommen. Einfache Dinge können überwältigend wirken. Zusätzlich zu diesen Persönlichkeitsveränderungen und periodischen Stimmungsschwankungen kann Schlafmangel die Situation verschlimmern.

Magnesium bei Kalkschulter und Fersensporn
Magnesium wirkt entzündungshemmend und trägt zur Entspannung der Muskulatur sowie – als wichtiger basischer Mineralstoff – zur Entsäuerung bei. Außerdem macht es Strukturen weicher. Auch bei Fersensporn ist die entzündungshemmende Wirkung spürbar. Ebenso bei jeder weiteren Entzündung, beispielsweise durch Überlastung im Bewegungsapparat.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Magnesium und Herz
Für eine gesunde Herzmuskeltätigkeit brauchen die Zellen ausreichende Mengen an sauerstoff- und nährstoffreichem Blut. Durch die Steuerung der Zellversorgung ist Magnesium maßgeblich daran beteiligt. Der Organismus versucht den Magnesiumspiegel im Blut aufrecht zu erhalten, denn bei einem Mangel kommt es zu einer erhöhten neuromuskulären Erregbarkeit.
Magnesium ist ein Kalzium-Gegenspieler. Es verhindert einen überschießenden Kalziumeinstrom in die Energiegewinnungszentren der Zellen und schützt die Herzmuskelzellen auf diese Weise vor Stress. Es erweitert die Herzkranzgefäße, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens, verbessert die Leistung des Herzmuskels, stabilisiert den Herzrhythmus (zusammen mit Kalium), beugt Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten vor, verhindert Thrombosen und beeinflusst die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. In diesem Umfeld ist Magnesium somit eine wahre Wohltat für den Herzmuskel und die Gefäße.
Magnesium sorgt für die Entspannung des Herzmuskels und der Gefäße. Angina pectoris-Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen, bessern sich mit Magnesium. Eine gute Magnesiumversorgung ist ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Magnesium, Cholesterin und Bluthochdruck
Magnesium hat auch Einfluss auf Cholesterin. Es wird für die Aktivität eines Enzyms benötigt, welches das LDL – das „schlechte“ Cholesterin – senkt. Dieses Enzym reduziert auch die Triglyceride und erhöht das „gute“ Cholesterin HDL. Außerdem hat Magnesium positiven Einfluss auf Entzündungen, auch auf Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, aus denen Ablagerungen entstehen. Magnesium kann die Plaques-Bildung verhindern oder zumindest hemmen.
Die regelmäßige Einnahme von Magnesium kann außerdem zu einem gesünderen Blutkreislauf beitragen. Eine im American Journal of Hypertension veröffentlichte Studie führte ein Experiment durch, bei dem die Korrelation zwischen dem Blutdruckniveau und der Magnesiumaufnahme analysiert wurde. Die Ergebnisse: Personen mit dem gesündesten Blutdruck wiesen den höchsten Magnesiumspiegel auf. Infolgedessen hatten diejenigen mit niedrigen Magnesiumspiegeln hohen Blutdruck. Eine im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte Studie kam zu dem Schluss, dass der Verzehr magnesiumreicher Nahrungsmittel von etwa 100 mg pro Tag das Risiko eines Schlaganfalls um acht Prozent senken würde.

Magnesium und Energiebereitstellung
Magnesium ist an der Umwandlung des Blutzuckers in Energie beteiligt. Magnesiummangel führt zu einer Verlangsamung in der Energiebereitstellung, zu Müdigkeit und langsamem Denken. Das Gehirn braucht etwa 30 Prozent der bereit gestellten Energie für seine Funktionen. Bei Magnesiummangel kommt es insgesamt zu einem Energieabfall. Man ist nicht nur gestresster, sondern auch verwirrter. Für eine bessere Energieversorgung der Muskeln ist speziell beim Ausdauertraining zusätzlich Magnesium empfohlen. Insbesondere, da man durch Schwitzen Magnesium verliert.

Magnesiummangel und Schwindel
Wie Kaliummangel, der meist mit Magnesiummangel zusammenhängt, kann Magnesiummangel Schwindelgefühle (Vertigo) hervorrufen.

Magnesiummangel und Übersäuerung
Übersäuerung entsteht durch ein Übermaß an allem, was sauer macht, wie Stress, chronische Krankheiten, falsche Ernährungsweise mit vielen Säurebildnern (zu viel Zivilisationsnahrung, wie Zucker, Auszugsmehl, Fleisch, zu wenig Gemüse, vor allem grünes Gemüse), Alkohol, Kaffee, Medikamente, Hungern, Atmungs- und Stoffwechselprobleme, muskuläre Überlastung, aber auch Bewegungsmangel, eingeschränkte Nierenleistung, Durchfall, harntreibende Mittel und vieles mehr. Diese Säuren müssen durch basische Mineralstoffe entschärft werden, wobei sich Schlacken bilden, die nicht immer gleich über die Nieren ausgeschieden werden können. Sie landen in der „Mülldeponie“ Bindegewebe, bzw., wenn es auch dort schon zu eng wird, in den Gelenken und Muskeln. Wenn zu viele Säuren anfallen, doch zu wenige Basen über die Ernährung zugeführt werden, kommt es zum folgenreichen Raubbau des Körpers an eigener Körpersubstanz.
Der wichtigste Säurebinder ist Kalzium, doch bei einem Engpass muss auch das ebenso basische Magnesium einspringen – und steht dann für eigene Prozesse nicht zur Verfügung. Dazu kommt noch, dass in der Zelle bei Übersäuerung Magnesium und das ebenfalls basische Kalium verdrängt werden. Die Zellen verarmen an den beiden Mineralstoffen, was etwa zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

Magnesiummangel und Reflux
Wie bereits erwähnt, spielt Magnesium eine Schlüsselrolle bei der Muskelentspannung im gesamten Körper. Bei einem Magnesiummangel wird die Funktion der Magenschließmuskeln gestört, sodass Nahrung und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen (Reflux) und ein Brennen verursachen können.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Magnesiummangel und Osteoporose
Ein Mangel an Magnesium kann auch das Risiko für Knochenprobleme wie Osteoporose erhöhen. Denn die Knochen speichern, so wie die Muskeln, große Mengen an Magnesium und verlieren den basischen Mineralstoff, wenn der Körper ihn zur Neutralisierung von sauren Stoffwechselrückständen benötigt. Vor allem, wenn gleichzeitig auch Mangel am Hauptsäurepuffer Kalzium herrscht, was bei Magnesiummangel der Fall sein kann. Kalzium wäre aber für die Aufrechterhaltung starker Knochen wesentlich.

Magnesiummangel und Migräne
Eine sehr häufige Ursache für Migräne ist ein chronischer Magnesiummangel. Studien zeigten, dass bei Magnesiumgaben Migräneanfälle seltener wurden, weniger schwerwiegend und von geringerer Intensität waren. Man stellte fest, dass die Durchblutung in verschiedenen Gehirnarealen nach der Magnesiumbehandlung im Vergleich zum Ausgangszustand deutlich verbessert werden konnte.

Magnesiummangel und Verstopfung
Magnesium hat eine entspannende Wirkung auf viele Körperbereiche, einschließlich des Verdauungstraktes. Bei einem Mangel sind die Muskeln angespannt und das begünstigt Verstopfung.

Magnesium und Abnehmen
Zur Bildung von Fett abbauenden Enzymen benötigt der Körper ebenso Magnesium. Dadurch “steht” bei Magnesiummangel die Gewichtsabnahme, selbst wenn man sonst alles richtig macht. Lymphstau und Wassereinlagerungen können ebenfalls mit Magnesiummangel zusammenhängen. Magnesium stabilisiert und regelt außerdem die Durchlässigkeit der Zellhüllen – eine Voraussetzung, dass der Zellkern in optimaler Weise ernährt, mit Sauerstoff versorgt und von Stoffwechselrückständen befreit wird. Wichtigen Einfluss hat Magnesium außerdem auf die Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und es ist an der Genregulierung beteiligt.

Magnesium und Membranstabilisierung
Magnesium beteiligt sich aktiv an den Abläufen der Natrium-Kalium-Pumpe und damit an der Durchlässigkeit der Zellmembran und dem Natrium-Kalium-Transport in die Zelle hinein und aus ihr heraus.

Magnesiummangel macht Vitamin C wirkungslos
Als Folge von Magnesiummangel kann man Vitamin C nicht verwerten, es wird ungenützt wieder ausgeschieden. Die deutlichsten Symptome der Folgeerscheinung (Skorbut) sind: Deprimiertheit, Müdigkeit, Zahnfleischbluten, lockere Zähne, Infektanfälligkeit, Anämie, Übersäuerung, schlechte Knochendichte, Reizbarkeit, schlechte Wundheilung, Blutergüsse, chronische Glieder- und Gelenkschmerzen.

Magnesiummangel und Diabetes
Magnesium bewirkt eine bessere Blutzuckerverwertung. Bei Diabetikern geht jedoch neben der erhöhten Zucker- und Wasserausscheidung vermehrt Magnesium mit dem Urin verloren. Je mehr Zucker sich im Urin befindet, desto mehr Magnesium wird über die Nieren ausgeschieden. Deshalb ist es wichtig, als Diabetiker auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten, um damit auch das Risiko für diabetische Folgeschäden zu senken. Denn ein Magnesiummangel fördert Probleme bei der Insulin-Sekretion und trägt zu Insulinresistenz bei. Mit eventuellen Spätfolgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Nervenschäden, Schäden an der Netzhaut mit Sehstörungen und Nierenfunktionsstörungen. Wichtig ist zu wissen, dass es durch herkömmliche Magnesiumpräparate bei längerfristiger Einnahme zu einem Chrommangel kommen kann, der zu einer Diabeteserkrankung führen kann.

Magnesiummangel und Alzheimer
Neuesten Forschungen zufolge kann auch Alzheimer mit der Insulinproblematik insofern zusammenhängen, dass Gehirnzellen einen Insulinmangel erleiden, wenn die Insulinsensibilität sinkt und dadurch eine Insulinresistenz entsteht. Die genauen Hintergründe sind noch Gegenstand der Forschung, aber es kann zumindest empfohlen werden, dieser Resistenz entgegenzuwirken.

Magnesium schützt vor Glutamat
Glutamat greift Nervenzellen an. Es öffnet Kalzium-Kanäle und veranlasst Nervenzellen dazu, Reize abzugeben. Überstimulierte Nervenzellen können sich in Anwesenheit von zu viel Glutamat regelrecht zu Tode reizen. Wie es auch nach einem Schlaganfall geschieht, wenn die durch Sauerstoffmangel absterbenden Zellen viel Glutamat freisetzen und damit erst die meisten Zellen zerstört werden. Sehr wahrscheinlich ist Glutamat-Empfindlichkeit ein Magnesiummangelsymptom! Magnesium ist ein natürlicher Glutamat-Blocker und „der Wächter vor dem Tore“, der den Kalziumeinstrom verhindern kann. Denn Magnesium ist der Mineralstoff, den das Nervensystem nutzt, um überlastete Nervenzellen abzuschalten. Gestresste, Überreizte, Überempfindliche, Krampfpatienten, aber auch Alzheimer-Risikopatienten – also eigentlich jeder ab einem bestimmten Alter – tun gut daran, zum Schutz ihrer Nervenzellen ihren Magnesiumspiegel regelmäßig aufzufüllen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Magnesium für die Frau
Aufgrund seiner ausgleichenden Wirkung bei Spannungszuständen zeigt die Einnahme von Magnesium gute Wirkungen bei Verspannungen und emotionalen Schwankungen im Zuge eines prämenstruellen Syndroms (PMS) sowie bei Menstruationskrämpfen.
Weitere wichtige Anwendungen findet es bei verschiedenen Problemen während einer Schwangerschaft. Diese können Schwindel, Benommenheit, Sehstörungen und Kopfschmerzen bzw. Migräne sein, sowie Übelkeit und Erbrechen, außerdem Eiweiß im Urin und eine Erhöhung des Blutdrucks und der Leberwerte. Auch Ödeme (Wassereinlagerungen) werden fallweise hier mit eingerechnet. Bei zu lange andauernden Wechseljahrbeschwerden kann Magnesium in einer generell der Grundentspannung dienlichen Kombination mit Kalium und Acerola-Vitamin C mithelfen, Menopause-induzierten Verspannungen entgegenzuwirken.

Magnesium, Haare und Nägel
Ein Mangel führt zu Haarausfall und brüchigen Fingernägeln.

Magnesiummangel und Vitamin D-Mangel
Magnesiummangel ist ein wichtiger Grund für Vitamin D-Mangel. Fehlt Magnesium, gelingt die Umwandlung in die aktive Form von Vitamin D im Körper nicht.

Magnesiummangel und Kaliummangel
Bei Magnesiummangel kommt es automatisch zu Kaliummangel, da Kalium nicht verwertet werden kann.

Einfluss auf viele weitere Systeme
Magnesium ist einer der großen Hauptbeteiligten am Eiweißstoffwechsel, es greift in den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ein, Magnesium ist nötig für die Funktion von Gehör und Sehvermögen und spielt eine wichtige Rolle beim Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun- und Fortpflanzungssystem. Magnesium reduziert die Histaminausschüttung, während bei Magnesiummangel um 50 Prozent weniger DAO zur Verfügung steht. Sie ist bei Histaminintoleranz sehr empfehlenswert, auch weil sie Dauerstress für die Betroffenen bedeutet.

Weitere Erkennungsmerkmale des Magnesiummangels
98 Prozent des Magnesiums findet man innerhalb der Zellen, vorrangig in Knochenzellen, während sich nur etwa zwei Prozent im Blut befindet. Magnesiummangel kann man daher im Zuge einer Blutabnahme nicht feststellen. So mancher kommt erst darauf, dass er Magnesiummangel hat, wenn es nachts zu Wadenkrämpfen kommt. Dann bedarf es längerer Magnesiumeinnahme mit den besten Präparaten, denn Wadenkrämpfe zeigen ein schon fortgeschrittenes Stadium an, bei dem bereits viele lebensnotwendige Systeme auf Sparflamme laufen und ein Raubbau an der Körpersubstanz stattgefunden hat. Dann muss man Geduld haben und konsequent sein. Zuerst wird mit zugeführtem Magnesium der lebensnotwendige Herzmuskel versorgt, dann erst die krampfenden Waden! Noch länger dauert es, um die körpereigenen Depots wieder vollständig aufzufüllen. Lassen die Symptome dennoch nicht nach, könnte auch ein Kaliummangel vorliegen.
Magnesiummangel zeigt sich auch in langsamem Denken, in Kribbeln und Taubheit im Gesicht, Händen und Füßen, Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, Muskelzuckungen, Herzrhythmusstörungen.

Magnesiumgehalt wird über die Nieren gesteuert
Jeder Mensch scheidet täglich 100 Milligramm Magnesium mit dem Urin aus. Bei einem Überschuss kann es auch mehr sein. Normalerweise drosselt die Niere Magnesiumverlust bei einem Mangel durch Rückaufnahme des Nährstoffs aus dem Urin. Eine dennoch hohe Magnesiumausscheidung haben jedoch Schwangere, Diabetiker, Dauergestresste, Alkoholiker und Nierenkranke (wobei sich das Geschehen bei Niereninsuffizienz wie bei Morbus Addison umkehrt und Magnesiumüberschuss mit möglichen Symptomen einer Magnesiumvergiftung droht). Magnesiumverluste über die Niere sind neben verminderter Aufnahme mit der Nahrung und gestörter Resorption aus dem Darm der Hauptgrund für Magnesiummangel.

Magnesiummangel durch Medikamente
Die Einnahme von Cortison oder Antibabypille, mancher Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), Abführmittel, Diuretika, manche Antibiotika (Tetrazykline), Säureblocker, Chemotherapie und jede chronische Krankheit erfordern eine zusätzliche Magnesiumeinnahme. Ein Mangel wird verstärkt durch zu wenig Magnesiumgehalt in der Nahrung, Alkoholmissbrauch und dessen Begleiterkrankungen, chronisches Erbrechen und Durchfälle, Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung, Darmkrankheiten, hormonelle Störungen, Medikamente, Stress und Umweltgifte.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Magnesiumüberschuss
Ein Überschuss kommt sehr selten vor, etwa bei schwerer Nierenschwäche, Schilddrüsenunterfunktion, Nebennierenschwäche, Nebenschilddrüsenschwäche oder übermäßige Zufuhr herkömmlicher Magnesiumpäparate. Symptome sind Erschlaffung der Muskulatur, Lähmungserscheinungen, langsamer Puls oder Herzrhythmusstörungen.

Magnesium steht in Bezug zu:

- Ablagerungen
- Abnehmen
- Abszessen
- ADHS
- Aggressionen
- Akne
- Alkoholismus
- Allergien
- Alzheimer und Demenz
- Anämie
- Angina pectoris-Schmerzen
- Angstzuständen und Phobien
- Anspannung
- Antriebslosigkeit
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Atemnot
- Augenermüdung
- Autismus
- Bänder, verhärtet
- Bandscheibenproblemen
- Bauchkrämpfen
- Bewegungseinschränkungen
- Bindehautentzündungen
- Blutergüssen
- Bluthochdruck
- Blutzuckerproblemen
- Bronchialkatarrh und Bronchitis
- Cholesterin erhöht
- Cholesterin HDL zu niedrig
- Chronischem Müdigkeitssyndrom
- Chronischen Glieder- und Gelenksschmerzen
- COPD
- Cortison-Einnahme
- Demenz
- Depressionen, Deprimiertheit
- Diabetes mellitus
- Dickdarmentzündung
- Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, des Herzgewebes
- Durchfall und Magen-Darm-Grippe
- Ekzeme
- Energielosigkeit
- Entspannung
- Entzündungen
- Erhöhter neuromuskulärer Erregbarkeit
- Erschöpfungszuständen
- Fersensporn (+ Vit D)
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Fieber und Fieberkrampf
- Funktionseinbußen durch Anspannung von Magen, Leber, Gallenblase, Nieren
- Furunkel
- Gallenprobleme
- Gastritis
- Gefäßverkalkung
- Gehörverlust
- Gelenks- und Gewebsverkalkungen (+ Vitamin D)
- Gelenksschmerzen
- Geräuschempfindlichkeit (Zusammenzucken)
- Gereiztheit
- Gewebsverhärtung
- Glutamat-Unverträglichkeit
- Grünem Star
- Haarausfall
- Hautauschlägen und Juckreiz
- Herzinfarkt
- Herzjagen
- Herzklopfen
- Herzmuskelgewebsverletzung
- Herzrhythmusstörungen
- Hinterwandinfarkt
- Histaminintoleranz
- Impotenz
- Infektanfälligkeit
- Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze
- Innerer Unruhe
- Ischiasschmerz
- Juckreiz
- Kaliummangel
- Kalkschulter
- Kälteempfinden
- Karbunkel
- Karies
- Knochenmarksentzündung
- Knochenproblemen
- Knochenschwund
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Kopfschmerzen nach Alkoholgenuss
- Krampf der Kaumuskulatur
- Krämpfe
- Krebs
- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Kribbeln in Armen und Beinen
- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Lichtkörperprozess
- Lidzucken
- Lockeren Zähnen
- Lungenentzündung und Lungenemphysem
- Magenbrennen
- Magen-Darm- Problemen
- Makuladegeneration (Mg-Öl für Nacken)
- Mandelentzündung
- Meniskusschäden
- Metabolischem Syndrom
- Migräne

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Morbus Parkinson
- Müdigkeit
- Multipler Sklerose
- Muskel kann nicht entspannen (Muskelschmerzen, -schwäche und –zucken)
- Muskelkater
- Muskelkrämpfen nachts
- Nägel brüchig
- Nervenschäden
- Nervosität
- Nesselsucht
- Netzhautschäden
- Neurologischen Erkrankungen
- Nieren- und Gallensteinen (auflösend)
- Nieren- und Leberschäden
- Nierenfunktionsstörung
- Osteoporose
- Periodenstörungen, -beschwerden
- Persönlichkeitsveränderung
- Prämenstruellem Syndrom
- Prostatavergrößerung
- Rascher Erschöpfbarkeit
- Reflux
- Regelstörungen
- Reizbarkeit
- Resorptionsstörungen
- Restless legs-Syndrom
- Rippenfellentzündung
- Säure-Basen-Haushalt
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Schlechter Knochendichte
- Schlechter Leberregeneration
- Schlechter Wundheilung
- Schluckbeschwerden
- Schmerzhafter Monatsblutung
- Schneller Alterung
- Schuppenflechte
- Schwangerschaftsproblemen
- Schwerhörigkeit
- Schwindel
- Sehnen, verhärtet
- Sehstörungen
- Skorbut
- Sodbrennen
- Stimmungsschwankungen
- Stressempfindlichkeit
- Sympathikus-Dominanz
- Taubheitsgefühl in Händen, Füßen
- Thromboseprophylaxe
- Tinnitus
- Übelkeit
- Überempfindlichkeit
- Übergewicht
- Übermäßigem Schlafbedürfnis
- Überreiztheit
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit und Impotenz
- Unruhigen Beinen
- Unterleibskrämpfen
- Unterzuckerung
- Verbrennungen
- Verdauungsstörungen
- Verengung der Blutgefäße
- Verhärtungen
- Verknorpelung an der Wirbelsäule
- Verspannungen
- Verstopfung
- Verwirrung
- Vitamin C-Mangel
- Vitamin D-Mangel
- Wachstumsverzögerung und Wachstumsstörungen
- Wadenkrämpfe
- Warzen
- Wassereinlagerungen
- Wechseljahre
- Wehen, vorzeitige
- Zahnfleischbluten
- Zahnschmerzen, Zahnverfall

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Mangan (Mn)

Mangan ist ein essentielles Spurenelement, das neben Chrom, Magnesium, Kalzium und Zink am häufigsten in unserer Nahrung fehlt. Es arbeitet eng mit Zink und Kupfer zusammen, ist aber auch Gegenspieler und alle drei müssen in Balance zueinander stehen. Da ein starker Synergismus mit Zink besteht, kann man von den Zinkwerten auf die vorhandenen Manganvorräte im Körper schließen.

Mangan-Bedarf
Seine Bioverfügbarkeit aus Lebensmitteln schwankt sehr stark. Im menschlichen Erwachsenenkörper sind 10 bis etwa 40 mg Mangan gespeichert. Der Bedarf liegt bei 2 bis 5 mg pro Tag, manche fordern viel höhere Dosen von bis zu 12 mg pro Tag.

Mangan-Quellen
Gewürze, Kräuter, Nelken, Safran, Weizenkeime, Nüsse, Muscheln, Austern, Kakaopulver, dunkle Schokolade, gerösteter Kürbis, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Chili, geröstete Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Vollkorngetreide, Haferflocken, Soja, Hülsenfrüchte, Gemüse, Teeblätter, Bananen, Mango, Papaya, Kokosnüsse

Mangan-Mangel feststellen
Mangan lässt sich im Blut feststellen, der Wert aus dem Vollblut sagt mehr über eine Langzeittendenz aus. Eine Alternative bieten energetische Testmethoden.

Mangan-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Manganverbindungen eingesetzt. Es sind aber Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Mangan
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – je nach Affinität des Kolloids – sogar abgelagerte Stoffe - auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Die Bedeutung von Mangan im Körper

Mangan und Organfunktionen
Leber-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsen- und Herzzellen benötigen sehr viel Mangan, da diese Zellen am meisten leisten müssen. Ein Mangel wirkt sich an diesen Organen am schnellsten aus.

Mangan und Enzyme
Mangan spielt eine Rolle im Eiweißstoffwechsel, repariert defekte Eiweiße und ist an etwa 60 enzymatischen Prozessen beteiligt, es aktiviert Enzyme und macht bestimmte Vitamine (vor allem Vitamin E, C und B1) im Stoffwechsel erst funktionsfähig. Auch wenn man noch so viel frisches Obst isst, das darin enthaltene Vitamin C wäre ohne Mangan nur in geringem Maße verwertbar.

Mangan und Entgiftung
Schon interessant, dass die Griechen einem Spurenelement dem Namen Mangan geben, was übersetzt soviel heißt wie: "Ich reinige wirklich". Wie ist diese offenbar besondere Fähigkeit des Mangans zu verstehen? Als Bestandteil der Enzyme Phosphatase und Arginase ist Mangan unerlässlich zur Stickstoff-Entgiftung des Körpers. Stickstoff sollte in Harnstoff umgebildet werden. Je höher der Manganwert im Blut ist, desto größer ist die Arginase-Aktivität. Ein weiteres „Reinigungssystem“ des Körpers und Unterstützung des Immunsystems sind die Lysosomen, Zellorganellen, die Stoffwechselabfälle aus der Zelle heraus transportieren. Es braucht nicht zu verwundern, dass Lysosomen reichlich Mangan benötigen.
Die Leber ist einer der Orte, wo Mangan im Körper zwar benötigt wird, aber leider nur kurz gespeichert werden kann. Die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, braucht Mangan. Es ist sogar ein Schlüssel für einen gesunden Stoffwechsel.

Mangan und Hormonbildung
Die Hirnanhangdrüse, die die meisten Hormone herstellt, sowie die für das Schlafhormon zuständige Zirbeldrüse und die Milchdrüsen der Frau enthalten und benötigen Mangan. Wer im Zuge von Schilddrüsenhormonen nur an Jod denkt, unterschätzt Mangan. Manganmangel kann ebenso Verursacher von Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildung sein, denn Mangan übernimmt jodähnliche Funktionen. Umgekehrt wirken sich Störungen der Schilddrüsenfunktion auch auf den Stoffwechsel von Zink und Mangan aus. Weniger Geschlechtshormonbildung und verringerte Fruchtbarkeit sind weitere Anzeichen eines Manganmangels. Mangan ist auch für die Schwangerschaft erforderlich.

Mangan und Diabetes
Mangan spielt beim Kohlenhydratstoffwechsel mit. Eine gesunde Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse funktioniert nicht ohne Mangan. Bei einem zu geringen Manganspiegel, wie dies übrigens bei Diabetikern meistens der Fall ist, stehen weniger Träger für den Glukosetransport zur Verfügung und es liegt eine gestörte Glukosetoleranz vor. In der afrikanischen Volksmedizin z. B. werden daher manganreiche Alfalfa-Samen (Luzerne) zur Diabetesbehandlung verwendet.

Mangan und Energie
Mangan reguliert den Glukosestoffwechsel und damit die ordnungsgemäße Energieverteilung in jeder Zelle. Es sorgt auch für die richtige Aufnahme von Glukose in Muskeln und Organen.

Mangan, Blutfette und Bluthochdruck
Manganmangel führt nicht nur zu Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels, sondern auch des Fettstoffwechsels und der Fettverwertung (zusammen mit Vitamin B-Komplex). Blutfette können ohne Mangan nicht in die diversen Stoffwechselprozesse eingebunden werden. Beobachtet wird sogar eine mit Medikamenten vergleichbare blutdrucksenkende Wirkung. Manganmangel hingegen fördert das metabolische Syndrom, eine Stoffwechselstörung, die grundlegend in Zusammenhang mit Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und gestörter Glukosetoleranz steht.

Manganmangel und Alzheimer
Gehirnzellen können einen Insulinmangel erleiden, wenn – etwa durch Manganmangel – die Insulinsensibilität sinkt und dadurch eine Insulinresistenz entsteht. Die genauen Hintergründe sind noch Gegenstand der Forschung, aber es kann zumindest empfohlen werden, dieser Resistenz entgegenzuwirken.

Mangan, Nerven und Nervenbotenstoffe
Mangan ist am Neurotransmitterstoffwechsel (Botenstoffe) im Nervengewebe beteiligt. Ist die Libido im Keller, kann das eventuell auch auf verringerte Dopaminbildung zurückzuführen sein – und wieder kommt Manganmangel als Ursache in Frage. Mangan ist nämlich für den Aufbau des Neurotransmitters Dopamin unerlässlich. Dieser Nervenbotenstoff sorgt im Körper für Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Heiterkeit, einen gesunden Antrieb und auch für die Libido.
Manganmangel führt außerdem zu Depressionen und Schizophrenie.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Mangan, Knochen und Zähne
Mangan kann in den Knochen gut gespeichert werden. Dort muss es ständig verfügbar sein, denn Mangan hat erhebliche Bedeutung für das Knochenwachstum und die ständig notwendige Knochenumbildung, da es die Aktivität der knochenaufbauenden und -abbauenden Zellen, der Osteoblasten und Osteoklasten, maßgeblich beeinflusst. So führt ein Manganmangel zu Knochenfehlbildungen und die Knochen werden porös und brüchig. Denn stabile Knochen brauchen Mangan. Bei Osteoporose ist Mangan daher zu berücksichtigen. Da aber in diesem Umfeld mit Kalziumtherapien gearbeitet wird, die zusätzlich in eine Wechselwirkung mit dem Mangan treten, sollte dessen Status besonders genau beobachtet werden und die Kalzium- und Manganeinnahme nicht gleichzeitig erfolgen. Bei Manganmangel heilen Knochenbrüche schwer. Es kommt auch zu Problemen in der Zahnbildung.

Mangan und Blutgerinnung
Gemeinsam mit Vitamin K unterstützt Mangan die Bildung der Proteine und Peptide spaltenden Prothrombins, dem wichtigsten Enzym der Blutgerinnung.

Mangan, Eiweißsynthese und Regeneration
Im Inneren der Körperzellen stimuliert Mangan Enzyme für die Eiweißsynthese. Diese Enzyme sind an Zahnaufbau, Zellschutz und Fruchtbarkeit, sowie an der bereits genannten Hormonproduktion beteiligt. Fehlt Mangan, wird eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten von den Zellen abgebaut. Ein Grund dafür ist, dass Mangan für die Bildung von Glutamin benötigt wird, die im Körper am häufigsten vorkommende Aminosäure und der Hauptnährstoff für die sich schnell teilenden Zellen. Stress, körperliche Belastung sowie Krankheit führen zu erhöhtem Bedarf, da Glutamin für die Vermehrung von Immunzellen und zur Verhinderung des Eiweißabbaus verantwortlich ist. Mangelt es an Glutamin bzw. Mangan und bauen die Zellen viele Eiweißproduktionsstätten einfach ab, dann stockt die Zellerneuerung. Zellkern und andere Zellteile können nicht mehr richtig regeneriert werden. Es kommt zu vorzeitiger Alterung. Durch Mangan kann man gegensteuern. Bereits zerstörte Eiweißstrukturen werden wieder zusammengefügt. Dadurch sinkt der Eiweißbedarf und der Körper regeneriert.

Mangan und Gelenke, Knorpel, Bandscheiben, Sehnen
Mangan spielt zusammen mit Schwefel eine bedeutende Rolle für den Gelenkstoffwechsel, denn beide sorgen gemeinsam für gesunden Aufbau von Knorpel- und Bandscheibengewebe, indem sie das dafür zuständige Chondroitinsulfat bilden. Manganmangel führt unweigerlich zu Knorpelabbau und zu dünner Gelenkflüssigkeit (zusammen mit Kupfermangel) sowie Bandscheibenproblemen. Außerdem sorgt Manganmangel für Sehnenprobleme wie schlecht regenerierbares Sehnengewebe und Sehnenverkürzungen.

Mangan und Bindegewebe
Für das Bindegewebe ist Mangan – neben Kupfer und Zink – ebenso von großer Bedeutung. Mangan ist ein Co-Faktor für das Enzym Prolidase, das für den Bindegewebsaufbau mitverantwortlich ist. Mangan-Enzyme unterstützen den Aufbau von Kollagen, aus dem das Bindegewebe besteht.

Mangan und Asthma
Da bei Asthmatikern nur etwa ein Viertel der üblichen Manganmenge vorliegt, könnte dieser Mangel ein Begleitfaktor für die Entstehung von Asthma sein.

Mangan bei Allergien
Mangan bremst die Freisetzung von Histamin und manganabhängige Enzyme sind sehr fleißig mit dessen Abbau beschäftigt (Histamin spielt wichtige Rollen bei allergischen Reaktionen).

Mangan und Schleimhäute
Zusätzlich fördert es - zusammen mit Zink - die Regeneration der Schleimhäute. Mangan ist ja am Aufbau der Aminosäure Glutamin beteiligt, die schließlich die Regeneration der Schleimhäute einleitet. Dazu gehört die Darmschleimhaut, die bei Unverträglichkeiten und Neurodermitis oft gestört ist.

Mangan und Gedächtnis
Die Glutaminbildung ist von Mangan abhängig und daher etwa auch für die Gedächtnisleistung wie beispielsweise Konzentrations- und Merkfähigkeit wichtig.

Manganmangel und Epilepsie
Auffällig niedrige Manganwerte finden sich bei gewissen Formen der Epilepsie. Mangan wirkt als Vasodilator und hat anti-epileptische Eigenschaften. Mangan verringert die Anfallshäufigkeit und verbessert die Lebensqualität, erklärbar durch die Beteiligung von Mangan am Neurotransmitterstoffwechsel im Nervengewebe.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Mangan, Energiegewinnung und Muskelstoffwechsel
Innerhalb der Zellen findet sich Mangan in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken der Zelle. Ein Manganmangel wirkt sich im Blut und an den Organen, die viel leisten müssen, wie Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Herz am schnellsten aus. Manganmangel führt zu einer Störung im Zusammenspiel der Muskeln (Ataxie). Fehlt Mangan, ist der Muskelstoffwechsel beeinträchtigt und Leistungssport kaum möglich. Beim Training werden große Mengen manganabhängiges L-Glutamin verbraucht und der Körper kann erst nach Ausgleich des Verlustes Muskelmasse aufbauen. Glutamin wirkt zusätzlich bei körperlicher Anstrengung einem Abbau von Muskelgewebe entgegen. Für den Abbau von Milchsäure nach sportlicher Anstrengung („Muskelkater“) wird schließlich ein manganhältiges Enzym (Pyruvatcarboxylase) benötigt. Hier setzt sich die Problematik bei Manganmangel also fort. Denn übersäuerte Muskulatur neigt zu Verspannungen, schwächt und schädigt Bindegewebe, Sehnen und Bänder.

Manganmangel, Oxidation und Entzündungen
Manganmangel birgt in den Mitochondrien übrigens eine besondere Gefahr. Dort findet die Sauerstoffumwandlung statt und da das Risiko der Oxidation überall groß ist, wo Sauerstoff im Spiel ist, besitzt der Körper als wichtiges antioxidatives Enzym die Superoxid-Dismutase (SOD). Dieses Antioxidans bildet einen hochwillkommenen Schutz gegen freie Radikale. Um es aufbauen zu können, benötigt der Körper jedoch – neben Kupfer und Zink – auch Mangan. Durch diese wichtige Aufgabe geht die wahre Bedeutung des Mangans um einiges weiter. Im Grunde profitiert jede Zelle des Körpers vom oxidativen Schutz – oder verliert, wenn Manganmangel ihr zu schaffen macht. Über die Schwächung der Superoxid-Dismutase kann es in Folge zu Herzerkrankungen sowie Anreicherungen von Fett in der Leber und den Muskeln kommen. Die Superoxid-Dismutase reduziert infolge ihrer antioxidativen Eigenschaften Entzündungen. Indem Mangan sein Niveau erhöht, werden Verstauchungen und Entzündungen gelindert. Ein Mangel an Superoxid-Dismutase kann bei Patienten mit Arthritis beobachtet werden.

Mangan, graue Haare und Pigmentstörungen
Mangan ist gleich auch noch für ein zweites antioxidatives System des Körpers vonnöten: die Katalase. Wenn der Körper altert, treffen zwei Umstände zusammen. Er produziert weniger von der Aminosäure Tyrosin, die für die Herstellung des Farbstoffes Melanin in Haut und Haaren gebraucht wird. Außerdem tritt Wasserstoffperoxid, das als Bleichmittel bekannt und ein Nebenprodukt des Stoffwechsels ist, im Alter zunehmend auf. Um Oxidation durch Wasserstoffperoxid zu verhindern, wird das Enzym Katalase benötigt. Mangan aktiviert es. Bei Manganmangel hingegen kann Wasserstoffperoxid nicht genügend abgebaut werden und die Haare ergrauen mitunter früher, als genetisch festgelegt wäre.
Pigmentflecken können dunkel („Altersflecken“) sein, dann hilft Selen, oder sie sind hell (Stoffwechselflecken), dann hilft Mangan (oder Kupfer).

Mangan und Eisen
Mangan steigert die Aufnahme von Eisen. Bei Eisenmangel steigt die Manganabsorption um das 2 bis 3-fache, da Mangan viele Aufgaben des Eisens übernimmt. Bei Eisenmangel kommt es mit der Zeit daher auch unweigerlich zu Manganmangel.
Bakterien wie Helicobacter pylori und Tumore sowie Metastasen konsumieren Eisen. Eisenmangel sollte man dann über Mangan ausgleichen. Mangan übernimmt viele Aufgaben des Eisens, kann aber von Bakterien und Metastasen nicht genützt werden.

Manganmangel und PMS
Mangan lindert PMS und Menstruationsbeschwerden, die mit Schmerzen und Stimmungsschwankungen einhergehen.

Mangan und Psychopharmaka
Auffällig niedrige Mangan- und Zinkwerte finden sich bei Schizophrenie. Da Psychopharmaka oftmals Mangan binden, sollte in einem solchen Fall besonders gut auf ausreichende Mangan-Versorgung geachtet werden. Als unerwünschte Nebenwirkung könnten sonst Bewegungsstörungen auftreten, häufig im Gesichtsbereich, mit Zuckungen, Schmatz- und Kaubewegungen oder auch unwillkürliche Bewegungsabläufe der Extremitäten. So etwas ist nach längerem Gebrauch von Neuroleptika nicht unbekannt, häufig wird das dann sogar als irreversibel eingeschätzt. Mangan ist bei vielen nervösen Störungen günstig, da die Superoxid-Dismutase freie Radikale in den Nervenbahnen abfängt.

Mangan und Lupus erythematodes
Mangan kann in Verbindung mit Vitamin C der Autoimmunerkrankung Lupus erythematodes entgegenwirken.

Manganüberschuss
Mangan steigt an bei Lebererkrankungen, schwerer koronarer Herzkrankheit, Schwangerschaft.
In großen Mengen ist Mangan toxisch und ruft Störungen im Magen-Darm-Trakt, in Lunge und im Nervensystem (Parkinson) hervor. Vergiftungen über Lebensmittel sind allerdings nicht bekannt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Mangan, Entwicklungsstörungen, Wachstumsschmerzen und Gleichgewichtssinn
Bei kleinen Kindern kann Manganmangel das Laufen-Lernen beeinträchtigen und außerdem, auch in den weiteren Wachstumsjahren, die Entwicklung des Innenohrs. Es ist u. a. für den Gleichgewichtssinn von großer Bedeutung. Ferner spielen in all diesen Jahren dann auch eine mögliche Wachstumsstörung oder Knochenstrukturprobleme, auch Wachstumsschmerzen und Zahnentwicklungsstörungen mit hinein.

Wodurch ein Mangel entstehen kann
Manganmangel kann durch höher dosierte, herkömmliche Kalzium-, Eisen- und Zinkpräparate entstehen, im Wachstum, bei Psychopharmaka-Einnahme, bei hohem Alkoholkonsum, bei Rauchern, im Alter und bei Krankheiten mit Störungen des Kohlenhydrat- oder des Eiweißstoffwechsels. Ungünstig ist auch eine weißmehl- und zuckerüberladene Ernährung, da bei der Raffinierung über die Hälfte des zur Verfügung stehenden Mangans verloren geht. Verstärkt wird dieser Mangel durch ein Übermaß an tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Milch und Eiern, da sie schlechte Mangan-Lieferanten sind.

Wechselwirkungen
Es gibt bekannte Wechselwirkungen mit Chinolonantibiotika, Eisenmangel-Anämie und bei Lebererkrankungen, wenn herkömmliche Manganverbindungen verwendet werden.

Mangan steht in Bezug zu:

- Akne
- Alkoholkonsum
- Allergien
- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Ataxie
- Bandscheibenprobleme
- Bewegungsstörungen (Ataxie)
- Bildung von Harnstoff/Ammoniakabbau
- Bindegewebsschwäche
- Blässe
- Blutgerinnung
- Cholesterinmangel
- Darmschleimhautprobleme
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes (Insulinproduktion)
- Dopaminmangel
- Eisenmangel (auch durch eisenkonsumierende Erkrankungen wie Helicobacter pylori oder Tumore)
- Energiegewinnung bei Mg-Mangel
- Entgiftung
- Epilepsie
- Ergrauen der Haare
- Erkrankung des Nervensystems
- Fehlbildungen (Knochen, Skelett, Knorpelgewebe)
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Funktionsstörung der Geschlechtsorgane (Unfruchtbarkeit)
- Gehörverlust
- Gelenksflüssigkeit zu dünn
- Gelenksschmerzen
- Gerinnungsstörungen (verlängerte Prothrombinzeit)
- Geschlechtshormonmangel
- Gewichtsverlust
- Gleichgewichtssinn
- Glutaminmangel
- Haarausfall
- Hautprobleme
- Helicobacter pylori (eisenkonsumierend)
- Herstellung von Botenstoffen für die Nervenzellen
- Herstellung von Dopamin und Melanin
- Herzprobleme
- Histamin

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Hormonmangel (Sexualhormone, Schlafhormon, Milcherzeugendes Hormon...)
- Hörverlust
- Infektanfälligkeit
- Innenohr
- Insulinresistenz
- Knochen- und Knorpeldeformationen
- Knochenbrüchigkeit
- Kohlenhydratstoffwechselstörungen
- Lähmungen
- Libidomangel
- Lupus erythematodes
- Melaninmangel (wenig Bräune der Haut, nachlassender dunkler Ton der Haare)
- Müdigkeit
- Muskelkoordinationsschwäche
- Muskelschwäche
- Nachlassendes Haarwachstum
- Nackensteifigkeit (+Mg)
- Nagelprobleme
- Neurodermitis (Glutaminmangel)
- Ohrgeräusche
- Osteoporose
- Pankreasstörungen
- Pessimismus und Verzagtheit
- Pigmentstörungen
- PMS
- Produktion körpereigener Eiweiße und Fettsäuren
- Protein-Reparatur
- Psychische Störungen
- Regeneration
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schizophrenie
- Schlafstörungen
- Schleimhautproblematiken (Glutaminmangel)
- Schwerhörigkeit
- Schwindel
- Sehnen- und Knorpelprobleme
- Tinnitus
- Trockene, rissige Haut
- Tumorerkrankungen (eisenkonsumierend)
- Übersäuerte Muskulatur
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Unruhezustände
- Verdauungsprobleme
- Verjüngung
- Verspannungen
- Vorzeitige Alterung
- Wachstumsschmerzen
- Wachstumsstörungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Zahnentwicklungsstörungen
- Zellschutz

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Molybdän (Mo)

Molybdän ist ein essentielles Spurenelement, das zur Chromgruppe gehört. Über Jahrhunderte hinweg wurde es mit Bleiglanz oder Graphit verwechselt, da es in Lagerstätten als Molybdänglanz vorkommt. Von daher stammt auch sein Name, denn das griechische Wort molybdos bedeutet Blei. Zu Überschüssen an ungünstigen Molybdänverbindungen kann es in Minen oder Metallwerken kommen.

Molybdän-Bedarf
Der menschliche Körper benötigt etwa 50 bis 100 Mikrogramm Molybdän.

Molybdän-Quellen
Molybdän kommt vor allem in Hülsenfrüchten, Kakao, Fisch, Weizenkeimen, Küchenkräutern wie Dill, Petersilie und Schnittlauch vor, in Innereien und Eiern.

Molybdän-Mangel feststellen
Im Blutbild oder durch energetische Testverfahren.

Molybdän-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Molybdänverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler – im Falle von Molybdän ist das Kupfer – wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Molybdän
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Molybdän im Körper

Molybdän, Erbgut und Fruchtbarkeitsstörungen
Zu den weiteren Aufgaben von Molybdän zählt auch die Beteiligung an der Herstellung von Erbsubstanzen DNS und RNS. Ein Mangel kann zu Fruchtbarkeitsstörungen und zu Wachstumsstörungen des Ungeborenen führen. Molybdän wird auch bei sexueller Unlust und Impotenz erfolgreich eingesetzt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Molybdän, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel
Molybdän ist ein Spurenelement, das beim Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten hilfreich wirkt und bei Mangel zu Schwächen in diesen Bereichen führt.

Molybdän und Eisen
Molybdän ist unbedingt notwendig bei der Eisenverwertung, weil es ein Teil des dafür verantwortlichen Enzyms ist. Es hilft deshalb bei der Eisenspeicherkrankheit, wenn sich Eisen im Blut anstaut.

Molybdänmangel und Sulfitempfindlichkeit
Da Molybdän an der Sulfitoxidase – der Umwandlung giftiger Schwefelverbindungen aus dem Abbau von Aminosäuren in ungiftige Sulfate – beteiligt ist, ist der Stoffwechsel von schwefelhaltigen Aminosäuren bei Molybdänmangel gestört. Das spielt etwa eine Rolle bei Sulfitempfindlichkeit (geschwefelter Wein, geschwefelte Trockenfrüchte), aber auch bei der Entgiftung allgemein. Trinkt man schwefelhaltigen Wein und hat Molybdänmangel, kommt es nach nur ein paar Schlucken am nächsten Tag zu argen Problemen. Es kann zu Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen und Magen-Darm-Beschwerden und bei extremer Sulfitüberempfindlichkeit Atembeschwerden bis hin zur Atemnot, zu Bewusstlosigkeit, Benommenheit, niedrigem Blutdruck, Bauchkrämpfen mit starkem Durchfall, Schwellungen in Armen und Beinen, Hautrötungen oder Juckreiz bis hin zu Ekzemen, Ödemen an Händen, Füßen und um die Augen bis hin zum schweren Schock kommen. Allergische Reaktionen auf Medikamente wie einige Antibiotika, Beruhigungsmittel, Herz-Kreislaufmittel, Asthmamittel, Schmerzmittel können damit begründet werden und eventuell bei guter Molybdänversorgung wegfallen. Molybdän leitet nicht nur Sulfite, sondern auch Konservierungsstoffe aus.

Molybdänmangel und Alkoholabbau
Auch Alkohol kann nur von der Leber abgebaut werden, wenn das molybdänhaltige Enzym Aldehydoxidase ausreichend vorhanden ist.

Molybdänmangel und Harnsäure
Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten im Blut haben sehr häufig einen Molybdänmangel.
Molybdän ist nicht nur ein Antioxidans, es ist auch wichtiger Bestandteil dreier Enzyme und spielt so etwa beim Harnsäureabbau in der Niere mit. Die Xanthinoxidase etwa ist ein molybdänabhängiges Enzym, das Purine zu Harnsäure abbaut. Bei Molybdänmangel ist dieser Prozess gehemmt. Die Eiweißbestandteile häufen sich an, statt abgebaut zu werden und bilden spezielle Nierensteine, die Xanthinsteine. Auch zu viel Molybdän ist ungünstig. Dabei wird zu viel Harnsäure hergestellt, die nicht mehr abgebaut werden kann und zu den bei Gicht bekannten Symptomen wie Gelenkschmerzen führt. Interessant ist, dass auch erniedrigte Harnsäurewerte unter 4 Milligramm durch Molybdänmangel bedingt sein können.

Molybdänmangel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
Molybdänmangel schwächt das Immunsystem, führt zu gestörter Darmflora und zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Allergien, auch etwa Lackallergie und erhöhte Chemikaliensensibilität sowie Infektanfälligkeit sind oft ebenfalls darauf zurückzuführen.

Molybdänmangel und Karies
Bei Molybdänmangel kann Fluor nicht gespeichert werden, was zur Schwächung der Zähne führen könnte.

Molydänmangel und Nachtblindheit
Ein Mangel kann sich auch in schlechter Sicht bei Nacht äußern.

Molybdänmangel und Müdigkeit
Müdigkeit ist ein weiteres Mangelsymptom, da bei Molybdänmangel auch die Energieproduktion in den Zellen beeinträchtigt wird.

Molybdänmangel und Nerven
Da Nerven und Gehirn mitbeeinträchtigt werden, kann es bei Molybdänmangel auch zu Erregtheit, Benommenheit, Stimmungsschwankungen, Herzjagen, Herzrhythmusstörungen und Kurzatmigkeit kommen.

Molybdänmangel und Speiseröhrenkrebs
Molybdänmangel könnte zu Speiseröhrenkrebs beitragen, der in Gegenden mit geringem Molybdängehalt im Boden (Norden Chinas bis in den Iran) viel häufiger auftritt als in Gegenden mit viel Molybdän.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Ursachen für Molybdänmangel
Kupfer und Molybdän sind Gegenspieler und beeinflussen sich gegenseitig. So hat ein Überschuss des einen häufig eine verringerte Aufnahme des anderen zur Folge. Kupferüberschuss liegt etwa vor bei Morbus Wilson und bei Histaminintoleranz (sie kann aber auch mit Kupfermangel einhergehen). Molybdänmangel kommt eventuell vor bei Stress, künstlicher Ernährung oder Aufnahmeschwächen im Darm durch chronische Darmentzündungen oder Morbus Crohn, Stress, Alkoholsucht und Übergewicht. Chemotherapie und Bestrahlung können genauso zu Molybdänmangel führen wie ein allgemein erhöhter Bedarf durch Gicht, Chemikalienbelastung, gestörte Darmflora und Sulfitempfindlichkeit.

Molybdän steht in Bezug zu:

- Alkoholabbau
- Allergien
- Anämie
- Antioxidans
- Antriebslosigkeit
- Atembeschwerden
- Bakterien
- Bauchkrämpfe
- Benommenheit
- Chemikaliensensibilität
- Chemotherapie
- Darmdysbiose
- Darmentzündungen
- Darmflora
- Durchfall
- Eisenverwertungsproblem, Eisenspeicherkrankheit
- Ekzeme
- Energieproduktion in den Zellen
- Entgiftung der Nieren
- Entwicklungsstörungen bei Embryos
- Enzymmangel
- Erbrechen
- Ernährungsmängel
- Fettstoffwechsel zu schwach
- Gicht
- Harnsäuremangel
- Harnsäure-Nierensteine
- Harnsäureüberschuss
- Hautinfektionen
- Herzjagen
- Histaminintoleranz
- HPU/KPU Kryptopyrrolurie
- Impotenz
- Infektanfälligkeit
- Juckreiz
- Karies
- Kohlenhydratstoffwechsel zu schwach
- Konservierungsstoffe ausleiten
- Kopfschmerzen
- Krebstherapien, Unterstützung
- Kupferüberschuss
- Kurzatmigkeit
- Lustlosigkeit des Mannes
- Migräne
- Morbus Crohn
- Müdigkeit
- Mund- und Gaumenstörungen
- Nachtblindheit
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nervliche Erregbarkeit
- Nierenschwäche
- Nierensteine
- Oxidativer Stress
- Schleimhautentzündungen
- Speiseröhrenkrebs
- Sulfite ausleiten
- Sulfitempfindlichkeit
- Übelkeit
- Übergewicht
- Unfruchtbarkeit
- Urinproduktion zu gering
- Wilson-Krankheit (Kupferspeicherkrankheit)
- Zellschädigung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Natrium (Na)

Natrium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff. Im menschlichen Organismus findet man in etwa 100 g, davon entfallen knapp 70 Prozent auf gelöstes Natriumchlorid (NaCl) und etwa 30 Prozent auf Natriumhydrogenkarbonat (Natron). Ausgeschieden wird Natrium vor allem durch die Nieren über den Urin, nur ein kleiner Teil über den Darm. Auch über den Schweiß verliert der Körper Natrium.

Natrium-Bedarf
Der Bedarf eines Erwachsenen liegt bei 2 bis 3 g täglich. Natriummangel wird durch Blutanalyse oder energetische Testmethoden ermittelt. Der Natriumspiegel im Blut darf nur in einem sehr engen Bereich schwanken. Zu viel oder zu wenig von dem Elektrolyt führt zu Störungen wichtiger Funktionen.

Natrium-Quellen
Die besten Quellen für Natrium sind Äpfel, unbehandeltes Meersalz, hausgemachte Suppen, Kohl, Eigelb, Hülsenfrüchte und Bananen. Auch Karotten, Backpulver, Rüben, Blattgemüse und getrocknete Erbsen sind gute Quellen. Schmelzkäse, geräucherter Fisch, salziges Fleisch, Snacks, Gurken und Soße enthalten zwar reichlich Natrium, doch sie gelten aus anderen Gründen als ungesund. Verstecktes Salz, vor allem in vielen Fertigprodukten, kann Nierenkranken, aber auch Bluthochdruckpatienten gefährlich werden.

Natrium-Präparate
Natrium ist durch Salz zu ersetzen.

Kolloidales Natrium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Natrium im Körper

Natrium und Säure-Basen-Haushalt
Natriumhydrogencarbonat ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt, also einen stabilen pH-Wert des Blutes, und ist außerdem an der Bildung der Verdauungssäuren im Magen beteiligt. Natriumhydrogencarbonat, das in den Belegzellen des Magens gebildet wird, ist für den Organismus eine wesentliche Alkali- und Pufferreserve, sowohl in der Bindegewebsflüssigkeit als auch im Blut. Kolloidales Natrium hat gegenüber Natriumbicarbonat, das man einnehmen kann, den Vorteil, dass damit die Magensäure nicht neutralisiert wird, was sehr wichtig ist, da sich ab dem Erwachsenenalter die Produktion der Magensäure kontinuierlich verringert (und gleiche Symptome auftreten wie bei zu viel Magensäure).

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Natrium und Nieren
Natrium spielt für den Wasserhaushalt des Körpers eine große Rolle. Natrium zieht Wasser gleichsam an und steuert so den Wassergehalt des Gewebes. Der Prozess wird im Wesentlichen durch die Nieren und einige Hormone reguliert.
Die Nieren halten Natrium bei Natriummangel zurück und scheiden Natrium im Urin aus, wenn die Werte hoch sind. Allerdings können Menschen mit Nierenproblemen anfälliger für gefährliche Veränderungen der Natriumwerte aufgrund von Nierenfunktionsstörungen sein.

Natrium und Wasserverlust
Der Natriumwert wird oft routinemäßig bestimmt, wenn ein Überblick über den Elektrolythaushalt des Körpers und das Ausmaß des Wasserverlusts bei Dehydrierung ermittelt werden soll. Auch bei Verdacht auf Störungen des Säure-Basen-Haushalts ist der Natriumspiegel ein aussagekräftiger Blutwert.

Natrium und Reizweiterleitung
Natrium ist außerhalb der Zelle hoch und in der Zelle niedrig konzentriert. Beim Gegenspieler Kalium ist es genau umgekehrt. Zusammen stellen sie die Natrium-Kalium-Pumpe dar, eine Ionenpumpe, die unter großem Energieaufwand eine elektrische Spannung zwischen dem Zellinneren und der Zellmembran aufbaut. Natrium ist daher wie Kalium äußerst wichtig für die Reizbildung und Reizweiterleitung und damit ein entscheidender Faktor für die normale Aktivität von Nerven und Muskeln.

Natrium und Herz
Natrium spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung und Regulierung des Blutdrucks. Gemeinsam mit Kalium reguliert Natrium den Flüssigkeitshaushalt im Organismus und somit auch den Blutdruck. Bei hoher Natriumzufuhr hält der Körper mehr Wasser zurück, das Volumen des Blutes erhöht sich und da sich die Blutgefäße nicht ausdehnen können, um das erhöhte Blutvolumen aufzunehmen, steigt der Blutdruck. Doch die Mehrheit der Hochdruckpatienten reagiert nicht erwartungsgemäß auf eine massive Einschränkung des Kochsalzkonsums. Stattdessen kann eventuell eine vermehrte Kaliumaufnahme (z. B. als Kolloid) oder kolloidales Magnesium oder kolloidaler Nickel den Bluthochdruck senken. Besonders interessant ist in Bezug auf Wasserüberschuss das kolloidale Germanium. Natriummangel kann zu verhärteten Arterien führen.

Natriummangel und Schwäche
Abgeschlagenheit, Schwäche und mangelnde Leistungsfähigkeit können Anzeichen eines Natriummangels sein.

Natriummangel und Nervensystem
Bei stärkerem Natriummangel können Muskelzittern und Krampfanfälle auftreten. Die Patienten werden schlechter ansprechbar und können nur durch starke Stimulation wachgerüttelt werden, drohen ins Koma zu fallen, da sich das Nervensystem abzuschalten beginnt.

Natriummangel und Gehirn
Das Gehirn reagiert sehr empfindlich auf den Natriumspiegel im Körper. Ein Mangel an Natrium manifestiert sich oft als Verwirrung und Lethargie. Natrium hilft, den Verstand scharf zu halten, und es ist ein wichtiges Element für die Entwicklung des Gehirns, da es die Gehirnfunktion verbessert.

Natriummangel und Nebennieren
Bei Morbus Addison (Nebennierenrindeninsuffizienz) ist die Natriumrückresorption über die Niere aufgrund des Aldosteron-Mangels gestört.

Natriummangel und Schilddrüsenunterfunktion
Bei Schilddrüsenunterfunktion wird mehr Wasser aufgenommen als die Ausscheidungskapazität des Körpers beträgt, das im Körper vorhandene Natrium "verdünnt", der Natriumspiegel sinkt (Hyponatriämie). Typisch ist eine Schwellung im Gesicht und auf dem Handrücken.

Natriummangel und Schweiß
Menschen, die viel schwitzen, wie zum Beispiel Sportler, sind anfällig für Natriummangel.

Natriummangel und Erbrechen
Bei schwerem Erbrechen oder Durchfall verliert man Natrium. Wenn man den Flüssigkeitsverlust mit Wasser auffüllt, wird das Natrium verdünnt.

Natriummangel und Leberzirrhose
Bei Leberzirrhose kann Natrium und noch mehr Flüssigkeit zurückgehalten werden. Dadurch wird das Natrium verdünnt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Natriummangel und Niereninsuffizienz
Bei Niereninsuffizienz kann Natrium und noch mehr Flüssigkeit zurückgehalten werden. Dadurch wird das Natrium verdünnt.

Natriummangel und Herzinsuffizienz
Bei Herzinsuffizienz kann Natrium und noch mehr Flüssigkeit zurückgehalten werden. Dadurch wird das Natrium verdünnt.

Natriummangel und Sturzgefahr
Natrium-Mangel erhöht das Sturzrisiko und mindert die geistige Leistungsfähigkeit, da Natrium im Körper Muskel- und Nervenfunktionen beeinflusst und den Wasserhaushalt reguliert. Ältere sind besonders betroffen.

Natriummangel und Diuretika
Harntreibende Medikamente (Thiaziddiuretika), die durch Hemmung der Resorption von Natrium und Chlorid in der Niere ihre Wirkung entfalten, sind eine häufige Ursache von Natriummangel. Sie erhöhen die Wasserausscheidung und damit auch die Natriumausscheidung, vor allem bei älteren Menschen.

Natriummangel und Diabetes mellitus
Bei Zuckerkrankheit kann Natriummangel vorliegen.

Natriummangel und Muskelkrämpfe
Während der heißen Sommermonate, durch Schwitzen und Wassermangel, kann das Elektrolytgleichgewicht gestört sein und zu Muskelkrämpfen und unruhigen Beinen führen. Neben gezielter Wasserversorgung ist es auch wichtig, den Körper mit natriumreichen Säften und Flüssigkeiten zu versorgen, um eine Reihe von Elektrolyten wiederherzustellen.

Natrium und Kohlendioxid
Natrium spielt eine wichtige Rolle bei der Entfernung von überschüssigem Kohlendioxid, das sich im Körper angesammelt hat.

Natrium und Glukoseabsorption
Natrium hilft bei der Aufnahme von Glukose, Chloriden, Aminosäuren und Wasser in die Zellen. Es hilft auch bei der Wiederaufnahme dieser Nährstoffe, nachdem es durch die Nieren aus dem Blut gefiltert wurde.

Natrium und Regulierung der Zellflüssigkeit
Intrazelluläres Kalium sorgt mit Unterstützung von Natrium für eine ausreichende Flüssigkeitsmenge in den Zellen.

Natrium und Haut
Natrium hat Anti-Aging-Eigenschaften. Somit ist es ein Wirkstoff in einer Reihe von Hautpflegeprodukten. Natrium allein und in Kombination mit anderen Elementen bietet eine Reihe von Vorteilen für die Haut.

Natriummangel und Sonnenstich
Natrium spielt eine wichtige Rolle beim Verhindern eines Sonnenstichs, indem es den Verlust von essentiellen Elektrolyten ersetzt. Daher wird empfohlen, salz- und zuckerhaltige Flüssigkeiten zu trinken, um den Sonnenstich zu vermeiden.

Natriumüberschuss
Vor allem zu wenig Wasser im Körper führt zu einem Anstieg der Natriumkonzentration im Blut, der medizinische Fachausdruck ist Hypernatriämie. Hintergrund ist meist starkes Schwitzen, Fieber, Erbrechen, Durchfall, Dehydration durch Hitze, zu wenig trinken und vermindertes Durstgefühl, zu hohe Wasserausscheidung der Nieren (harntreibende Medikamente, Diabetes insipidus).

Natrium steht in Bezug zu:

- Abgeschlagenheit
- Anorexie (Abmagerung)
- Anti-Aging
- Apathie
- Appetitlosigkeit
- Arterienverhärtung
- Augenbeschwerden
- Durchblutungsstörung (Abnahme der Koronar- und Organdurchblutung)
- Bewusstlosigkeit
- Bewusstseinstrübung
- Blutdruckabfall beim Aufrichten aus einer liegenden/sitzenden Position
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Diuretika

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Entwässerungstabletten
- Epilepsie
- Erbrechen
- Erkrankung des Nervensystems (z. B. Hirnhautentzündung)
- Erschöpfung
- Gehirnblutung
- Gewichtsverlust
- Harnvolumen reduziert
- Hautausschläge
- Herzinfarkt, Herzjagen
- Herzschlagvolumen nimmt ab
- Herzschwäche
- Kohlendioxid-Entgiftung
- Koma
- Kopfschmerzen
- Krampfanfällen (Epilepsie)
- Krebs (z. B. Lungen- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs)
- Kreislaufversagen
- Kummer
- Leberzirrhose
- Leistungsabfall
- Lethargie
- Lungenerkrankungen (Lungenentzündung und Tuberkulose)
- Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit)
- Magensäure
- Mangel an Aldosteron
- Morbus Addison
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfen
- Muskelschwäche
- Muskelzittern
- Nebenniereninsuffizienz
- Nephrotischem Syndrom
- Neurologischen und zerebralen Störungen
- Niereninsuffizienz
- Oberbauchkrämpfen
- Orthostase Syndrom
- Parasympathikus-Dominanz
- Periodenstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Porphyrie
- Restless legs
- Rückenschmerzen
- Säure-Basen-Haushalt
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlaflosigkeit
- Schlaganfall
- Schockzuständen
- Schwächegefühl
- Schwellung Gesicht, Handrücken
- Schwindel
- Schwitzen
- Sonnenstich
- Starken Durst
- Störung des Geschmacksempfindens
- Störungen der Menopause
- Sturzrisiko
- Teilnahmslosigkeit
- Trockener Haut mit Einrissen
- Unterfunktion der Nebennierenrinde
- Veränderung des Bewusstseins
- Verstopfung
- Verwirrtheit
- Wasserhaushalt

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Nickel (Ni)

Der Bestand an Nickel im Körper wird von 0,5 auf bis zu 10 mg geschätzt. Es ist vor allem in der Lunge, in den Nieren und in hormonbildenden Geweben enthalten. Nickel ist an der Synthese und am Stoffwechsel von Nukleinsäuren, Proteinen, Enzymen, Hautfarbstoffen und Haaren beteiligt. Es ist ein sehr kontaktfreudiges Mineral, das mit vielen Biostoffen (z. B. Eiweißbausteinen) eine Verbindung eingeht. Obwohl nur sehr wenig Nickel gebraucht wird, ist das Spurenelement für den Körper lebensnotwendig.

Nickel-Bedarf
Man benötigt 25 bis 30 Mikrogramm täglich. Nickel-Mangel lässt sich mit energetischen Methoden oder mittels Haaranalyse feststellen, die auch Überschüsse erkennt.

Nickel-Quellen
Nickel ist in Pflanzen enthalten. Vor allem in Kakao, Hülsenfrüchten, Kohl, Kopfsalat, Spargel, Petersilie und Haferflocken. Backwaren und Fleisch enthalten wenig Nickel, doch an sich genug, um theoretisch den Bedarf zu decken.

Nickel-Präparate
Als Nahrungsergänzungsmittel nicht üblich.

Kolloidaler Nickel
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Nickel im Körper

Nickel und Blutgerinnung
Kolloidaler Nickel hat erstaunliche selbstheilende und regenerierende Eigenschaften. Es gibt Hinweise darauf, dass Nickel einen labilen Faktor der Blutgerinnung stabilisiert und sie verbessert.

Nickel und Kohlenhydratstoffwechsel
Das Spurenelement hilft bei der Aktivierung des Kohlenhydratstoffwechsels und des Energiehaushalts.

Nickel und Hormonbildung
Die Bildung und Funktion einiger Hormone reagieren auf Konzentrationen von Nickel, das gilt beispielsweise für Prolaktin, Adrenalin, Noradrenalin und Aldosteron. Die Wirkung des Stresshormons Adrenalin wird durch Nickel vermindert.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Nickel und Gewichtsabnahme
Nickel ist oft die Zündung für erfolgreiches Abnehmen.

Nickel und Leber
Nickel kann vermutlich die Leber vor Zirrhose schützen. Es verstärkt Enzyme und hilft bei Verdauungsstörungen. Nickelmangel reduziert den Zinkgehalt der Leber.

Nickel und Epilepsie
Es gibt mögliche, positive Wirkungen bei Epilepsie.

Nickel und Enzyme
Nickel ist vermutlich an verschiedene Proteinfraktionen gebunden und essentieller Teil mehrerer Enzyme, beispielsweise von Urease und Laktatdehydrogenase.

Nickel und bessere Medikamenteneinstellung bei Diabetes
Nickel verstärkt auch die Wirkung so wichtiger Hormone wie Insulin (= Hormon zur Senkung des Blutzuckerspiegels). Positive Beobachtungen gibt es bei Diabetes vom Typ 1 und 2. Nickel ist bei rund 60 Prozent der Diabetiker erfolgreich! Bei Typ 1 ist eine verbesserte Einstellung mit weniger Insulinspritzen möglich und Nickel gibt man auch Diabetikern, die nicht einstellbar sind.

Nickel und Bluthochdruck
Nickel verbessert die Wirkung des Hormons Vasopressin (= Hormon zur Blutdrucksenkung).

Nickel und Eisen
Nickel hilft auch bei der Eisenverwertung. Bei einem Mangel kommt es zu Anämie.

Nickel und Knochen
Bei Nickelmangel wird bei Tieren eine Abnahme des Kalziumgehalts der Knochen festgestellt.

Nickel und Psyche
Nickel stärkt die Regenerationskraft, gibt ein Gefühl der Geborgenheit und hilft Belastungen loszulassen. Es macht erfinderisch und verspielt.

Nickel und Fruchtbarkeit
Bei Tieren führt Nickelmangel zu Unfruchtbarkeit.

Nickelallergie
Kolloidaler Nickel ist rein ohne Anbindung an andere Stoffe und daher gibt es keine Allergien. Sie stammen vielmehr von Nickelverbindungen. Die Nickel-(Kontakt)-Allergien in Zusammenhang mit Dentallegierungen, Modeschmuck und Kochgeschirr haben eher mit einem Kupferüberschuss und einem Chrom- und Zinkmangel im Körper zu tun.

Kolloidaler Nickel kann in folgenden Fällen angezeigt sein:

- Abnehmen
- Atembeschwerden
- Blutarmut (Anämie)
- Blutgerinnungsstörung
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus – bessere Medikamenteneinstellung
- Eisenmangel
- Epilepsie
- Herzschwäche
- Insulinunterversorgung
- Knochendichte, Abnahme
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Konzentrationsschwäche
- Leberschutz
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- Regenerationskraft, Stärkung
- Stoffwechsel-Unterstützung
- Störung des Kohlenhydratstoffwechsels und des Energiehaushaltes
- Stress
- Unfruchtbarkeit
- Unruhe
- Verdauungsstörungen
- Wachstumsstörungen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Ozonöl

Ozon und Sauerstoff sind Verwandte und besitzen Heilkräfte, die auf keimtötende und desinfizierende Wirkung zurückzuführen sind. Bereits 1896 entwickelte der berühmte Erfinder Nikola Tesla den ersten Ozongenerator und stellte um 1900 das erste ozonisierte Olivenöl her, das er an Ärzte verkaufte. Doch es war nicht stabil und so setzte sich seine Entwicklung nicht durch. Heute ist man weiter. Mit kolloidalem Ozonöl lassen sich zwar keine Wunder vollbringen, doch es bietet eine Reihe interessanter Anwendungsmöglichkeiten, die bei lästigen „Problemchen“ helfen können.
Kenner von Kolloiden sagen: „Wenn ich auf eine einsame Insel nur zwei Dinge meiner Wahl mitnehmen könnte, würde ich kolloidales Gold mitnehmen – denn Gold löst alle Widerstände auf und mir würde das dann nichts ausmachen – und ich hätte Ozonöl mit dabei. Denn nichts kann man so breit einsetzen wie Ozonöl, nichts birgt so viel Hilfe bei allen möglichen Beschwerden.“
Ozonöl ist feinst verteiltes Ozon in nativem Olivenöl, wobei Ozon eine energetisch aufgeladene Form des Sauerstoffs ist und aus drei statt – wie beim normalen Sauerstoff – zwei Sauerstoffatomen besteht. Es einzuatmen ist schädlich, wie man bei Ozonbelastung im Sommer immer wieder hört. Doch Ozon wird von der Natur auch als Reinigungsmittel genutzt. Etwa nach einem Blitzschlag ist die Luft besonders frisch.

Greift nur krankhaft verändertes Gewebe an
Ozonöl auf der Haut, auf der Schleimhaut und auf dem Nagel nützt die reinigende Wirkung des Ozons. Das zusätzliche Sauerstoffatom spaltet sich nach kurzer Zeit ab. Die abgespaltenen Sauerstoff-Singuletts können sich an Krankmachendes wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Schimmel, Hefen – und eventuell sogar an Krebszellen binden, die alle eines gemeinsam haben: Sie mögen und vertragen keinen Sauerstoff. Sauerstoff und Sauerstoff-Singulett spüren gemeinsam alle genannten Störfaktoren und krankhaftes Gewebe auf und zerstören sie, indem sie deren Schutzmembranen aus Phospholipiden und Lipoproteinen aufbrechen, was zu deren Absterben führt, zumindest Wachstum und Vermehrung verhindert.
Der Vorteil gegenüber anderen Desinfektionsmöglichkeiten (wie etwa Biomimetik Desinfekt auf Basis von Wasser und Salz) ist die größere Eindringtiefe des Ozonöls. Dieser Effekt ergibt sich aus der Kombination von kolloidalem Ozon und den Fettsäuren des Olivenöls. Dadurch werden auch tieferliegende Entzündungen bis zu einem gewissen Grad erfasst.

Haut-, Fuß-, Nagelpilz
Bei äußerlicher Verwendung über die Haut wird Ozon über Stunden hinweg an die Hautoberfläche und das darunter liegende Gewebe abgegeben. Es reduziert Keime und Viren großflächiger und noch intensiver als etwa kolloidales Silber. Außerdem versorgt es das Gewebe hochgradig mit Sauerstoff. Einige Beispiele des breiten Anwendungsspektrums sind äußerliche Pilzerkrankungen wie Haut-, Fuß- oder Nagelpilz. Pilze werden zwar auch durch kolloidales Silber reduziert, doch überlebende Sporen können für ein Wiederaufflammen der Infektion sorgen. Oft putzt erst Ozonöl, mit seiner viel intensiveren Wirkung als Silberpartikel das naturgemäß können, „alles großflächig weg“. Aber auch hier gilt: Mit der Behandlung nicht zu früh aufhören, denn wenn noch Sporen übrig sind, vermehrt sich der Pilz wieder!

Neurodermitis und andere Hautleiden
Sauerstoff ist für die Zellatmung, für die Energiegewinnung und damit für sämtliche Stoffwechselprozesse in der Zelle lebensnotwendig. Problemhaut leidet unter chronischem Sauerstoffmangel und beeinträchtigt damit auch die Hautzellen. Die benötigte Energie kann nicht aerob ablaufen, sondern muss durch so genannte anaerobe Prozesse (anaerob = ohne Sauerstoff) stattfinden, es kommt zur sauerstoffunabhängigen Gärung. Dabei entstehen ungünstige Stoffwechselprodukte (z. B. Säuren, insbesondere Milchsäure), die im Bindegewebe eingelagert werden und zur Übersäuerung führen. Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden erschwert. Zusätzlich wird etwa Neurodermitis durch Aufkratzen schlimmer, da Infektionen hinzukommen. Ozonöl hilft bei Juckreiz und gegen Erreger, die sich im verletzten Gewebe tummeln. Bei Kindern wird dennoch meist das ebenfalls antibakterielle kolloidale Silber verwendet, während bei Erwachsenen Ozonöl wirksamer ist.

Ozonöl zur Hautpflege und bei Verletzungen
Ozonöl dient zum Abschminken genauso wie zum Pflegen der Gesichtshaut, mildert Fältchen und Rötungen, Flecken, Hautunebenheiten, entzündliche Stellen, Hauttrockenheit und vergrößerte Poren. Man kann es auch über Nacht einwirken lassen, wobei es so seine gesamten Wirkungen entfalten kann. Ozonöl hilft oft auch bei anderen Problemen rund um die Haut, bei Pickeln, Furunkeln, Ekzemen oder schlaffer Haut. Da es Schweißgeruch bekämpft – Bakterien haben keine Überlebenschance – kann es statt einem Deodorant verwendet werden (Achtung fettig) und hilft gegen Schweißfüße. Es verbessert Cellulite. Die durchblutungsfördernde Wirkung wirkt sich auch positiv bei Prellungen, Muskelkater und allen Verletzungen aus.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Ozonöl und Pflege von Wunden
Ozonöl ist erfolgreich einsetzbar bei offenen Wunden (auch bei Tieren), Diabetesbeinen, Geschwüren, Schnittverletzungen, OP-Wunden (getränkte Auflagen) und Narben, Verbrennungen, Insektenbissen und -stichen, Windeldermatitis und in der Alterspflege. Durch das Ozonöl kommt es zu vielen positiven Effekten auf der Haut: Beschleunigung der Wundheilung und Hautzellenerneuerung, Reinigung und Desinfektion der Epidermis, Reduktion von Schwellungen und Rötungen, Nerven beruhigende und Schmerz reduzierende Wirkung. Durch die starke Sauerstoffversorgung der Haut und des darunter liegenden Gewebes kommt es manchmal zu starken optischen Erstreaktionen (Rötungen), fast ausnahmslos schmerzfrei, es handelt sich dabei entweder um eine Erstverschlimmerung oder um das Aufzeigen eines Durchblutungsmangels oder eines Staus (Lymphblockade).

Ozonöl als Anzeiger für Störungen
Reibt man jemandem den Rücken mit Ozonöl ein und wartet etwa dreißig Sekunden, rollt ein Handtuch ein und zieht es mit Druck den Rücken hinab vom Hals bis zum Steißbein, dann zeigen sich kurz darauf Rötungen, die Hinweise auf belastete Organe bzw. Körperregionen geben. Die „Zeichen“ treten an bestimmten Zonen auf, die Körperregionen zugeordnet werden können oder sie haben die Form eines Organs. Eine mögliche Erklärung dafür: Die Reflexzonen belasteter Körperregionen sind prinzipiell schlechter durchblutet, da energetisch unterversorgt und das durchblutungsfördernde Ozonöl zeigt die Veränderung durch Rötung an.

Anwendung im Mundraum
Ozonöl kann bei vielen Problemen im Mund angewendet werden. Etwa schon das Putzen der Zähne mit Ozonöl macht nicht nur Zähne weißer, es stärkt sie auch und pflegt das Zahnfleisch gleich mit. Bei Zahnfleischentzündungen ist es überhaupt extrem hilfreich. Auch bei undefinierbaren Zahnschmerzen, (die zwar trotzdem einen Besuch beim Zahnarzt erfordern), aber bei Linderung durch Ozonöl eher in Richtung Zahnfleischproblem deuten, als das der Zahn selbst ist in Mitleidenschaft gezogen ist. Manchmal lässt sich sogar der Zahnnerv durch Ozonöl positiv beeinflussen, die Eindringtiefe des Öls spielt hierbei eine Rolle. Ozonöl wird oft eingesetzt bei Zungenbelag, Karies, Parodontose, Aphten, Zahnschmerzen, Zahnherden oder Zahnfleischbluten.

Anwendung bei Hämorrhoiden
Hämorrhoiden jucken, brennen, können bluten, jedenfalls ziehen sich die ersten Stadien lange hin, bis es wirklich schlimm wird. Wertvolle Zeit, in der man Ozonöl probieren kann. Äußerlich mehrmals täglich aufgebracht, verbessert es die Durchblutung und hemmt die Entzündung. Mit einem Klistier kann man sogar ein paar Tropfen in den Körper einbringen, wenn innenliegende Hämorrhoiden quälen. Das ist natürlich keine adäquate Behandlung für fortgeschrittene Hämorrhoiden, doch am Anfang oft durchschlagend lindernd.

Innerliche Anwendung
Ozonöl behindert die Vermehrung von Viren. Es wird außerdem bei Darmpilzen (Candida), Darmparasiten (z. B. Giardien und anderen Dünndarmparasiten) oder bakteriellen Infekten (z. B. Clostridien, Helicobacter pylori, Borrelien) eingesetzt. Ozonöl eliminiert Umweltgifte wie FCKW, PCB und Formaldehyd.
Bei Tieren können gegen Parasitenbefall wenige Tropfen Ozonöl auf die Pfoten geträufelt werden, die der Hund oder die Katze danach ableckt. Oder man gibt etwas Öl auf ein Blatt Wurst für den Hund oder in Streichkäse für die Katze.
Zur Abklärung von starken Reaktionen beginnt man mit innerlicher Einnahme immer sehr vorsichtig. An 2 Tagen 1 Tropfen in etwas Wasser oder (kaltem) Tee trinken. Wird das vertragen, an 3 Tagen 3x2 bis 3 Tropfen nehmen. Danach an 5 Tagen 3x5-6 Tropfen dann 20 Tage 3x10 Tropfen.

Ölziehen mit Ozonöl
Ein Schluck Ozonöl ca. 15 Minuten im Mund behalten, durch die Zähne ziehen, danach ausspucken und Mund ausspülen (Öl nicht schlucken!!) – befreit von Giftstoffen und Mikroben in den Zahntaschen. Man kann auch ca. 10 Tropfen kolloidales Zinköl hinzugeben, denn im Mundbereich ist durch Amalgam oft eine höhere Schwermetallbelastung im Gewebe vorhanden. Zinköl enthält Sonnenblumenöl, das sehr reich an der Aminosäure Lysin ist und Mikroben besonders gut aufnehmen kann.

Kolloidales Ozonöl
Das von Nikolas Tesla hergestellte ozonisierte Ölivenöl ließ sich sehr schwierig bis gar nicht konservieren, es zerfiel sehr schnell wieder. Bereits nach zwei- bis dreimaligem Öffnen befand sich maximal noch zusätzlicher Sauerstoff in der Flasche. Deshalb hat es sich wohl auch nicht durchsetzen können. Gelingt es hingegen Ozon, das 2000mal stärker wirkt als Sauerstoff, wirklich in die Struktur des Öles einzubinden und damit auch haltbar zu machen, dann kann man damit natürlich auch viel mehr erreichen als mit ozonisiertem Öl. Die Herstellung ist allerdings sehr aufwendig. Dabei wird das Glyzerinmolekül des nativen Öls mithilfe von Protonenresonanz stimuliert, sich zu dehnen. Es beginnt fast sieben Tage lang

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

„zu atmen“, wobei es immer mehr Ozon und Sauerstoff aufnimmt, bis es gesättigt ist. Die essentiellen Fettsäuren des Öles werden also einem längeren Prozess unterworfen, bei dem neue reaktionsfähige Verbindungen wie Ölsäure, Palmitinsäure, Linolsäure, Pelargonsäure und Sauerstoffverbindungen sowie eine Reihe anderer positiver Reaktionsprodukte entstehen, die die desinfizierende Wirkung hervorrufen.

Ozonöl steht in Bezug zu:

- Altersflecken
- Alzheimer
- Aphten
- Bakteriellen Infekten (z. B. Clostridien, Borreliose)
- Bandwürmern
- Behindert die Replikation von Viren (Vermehrung)
- Blähungen (Fehlgärungen)
- Blutparasiten
- Blutschwämmchen
- Cellulite
- Chronischen Erkrankungen
- Darmparasiten (Entwurmung, z. B. Giardien und andere Dünndarm-Parasiten)
- Darmpilz (Candida)
- Darmsanierung
- Diabetesbeinen
- Durchblutungsstörungen
- Ekzemen
- Erektionsstörungen (Beckenboden einreiben)
- Fältchen, hautstraffend
- FCKW eliminieren
- Flecken
- Formaldehyd eliminieren
- Furunkel
- Fußpilz
- Genitalpilz
- Geschwüren
- Gesichtspflege
- Hämorrhoiden
- Haut, schlaff
- Hauterkrankungen
- Hauttrockenheit
- Helicobacter pylori
- Insektenstichen
- Juckreiz
- Karies durch mangelhafte Zahnpflege
- Keimen und Viren reduziert
- Lymphstau
- Mundhygiene
- Muskelkater
- Nagelpilz
- Narben
- Neurodermitis bei Erwachsenen
- Ödemen
- Offene Wunden
- OP-Narben
- OP-Wunden
- Parodontose
- PCB eliminieren
- Pickel
- Pilzerkrankungen äußerlich
- Poren, vergrößert
- Prellungen
- Scheidenpilz (über Tampon)
- Schnittverletzungen
- Schweißfüßen
- Schweißgeruch
- Tumorerkrankungen
- Ulkus
- Verbrennungen
- Viralen Erkrankungen
- Vitalisierend
- Warzen
- Windeldermatitis
- Wundliegen
- Wundpflege
- Zahnfleischbluten
- Zahnherd
- Zahnschmerzen
- Zungenbelag

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Platin (Pt)

Platin besitzt die höchste Organ- und Körperverträglichkeit von allen Edelmetallen und wird daher für Herzschrittmacher und Gehirnsonden verwendet. Es gibt auch ungünstige, toxisch wirkende Platin-Verbindungen, etwa aus der Abluft von Auto-Katalysatoren.

Platin-Bedarf
Platin gilt als nicht-essentielles Spurenelement ohne physiologische Bedeutung. Es gibt keine Dosierungsempfehlungen. Ein Bedarf lässt sich mit energetischen Testmethoden feststellen.
Überschüsse zeigen sich im Blut und in der Haaranalyse.

Platin-Quellen
Nicht bekannt

Kolloidales Platin
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.

In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Die hier beschriebenen Erfahrungen wurden mit kolloidalem Platin gemacht. Es liegt der Schluss nahe, dass beschriebene Wirkungen zu einem großen Teil auf die Fähigkeit des Platin-Kolloids zur Ausleitung von Platinüberschüssen zurückzuführen sind.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden. Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Platin im Körper

Platin und Nervengewebsregeneration
Platin übt einen positiven Einfluss auf das zentrale Nervensystem mit Gehirn und Rückenmark aus. Es fördert die DNA-Reparatur, die allgemeine Regeneration von Nervengewebe, die Assimilierung von Informationen im Gehirn, indem die elektrischen Übertragungen über die Synapsen im Gehirn verbessert werden. In diesem Umfeld unterstützt es den Menschen auch in Bezug auf mentale Sehschärfe, Konzentration und Kreativität. Die Beschwerden bei Platinmangel treten krampfartig in quälender Intensität auf. Es kommt zu Neuralgien wie der Trigeminus Neuralgie, Parästhesien, Kribbeln, das Gefühl von „Ameisenlaufen“ und als ob einzelne Körperteile bandagiert wären, sowie partiellem Kälteempfinden.

Platin und Hinterwandinfarkt
Aufgrund seiner Wirkung auf das Gewebe kann kolloidales Platin zusammen mit kolloidalem Magnesium bei Hinterwandinfarkt regenerierend wirken.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Platin und Psyche
Im Gehirn und Rückenmark (zentrales Nervensystem) äußert sich der Platinmangel in einer typischen Gemütsverfassung – in einer plötzlich wechselnden Stimmung: Lachen wechselt abrupt zu Weinen, Heiterkeit zu Niedergeschlagenheit, eine arrogante Geisteshaltung und hochmütiges Herabsehen zu depressivem und bedrücktem Gemüt.

Platin und Sexualstörungen
Platin ist ein Frauenmittel und zwar für „kühle Typen“, die nicht auf Gold reagieren und eventuell keine Kinder haben wollen. Leidet die Frau an geringer sexueller Erregbarkeit mit großer Überempfindlichkeit, eventuell nach einem Missbrauch, kann Platin das sexuelle Empfinden und Verlangen wiederherstellen. Es hat positive Auswirkungen auf den weiblichen Orgasmus.

Platin und Gelenksverletzungen
Platin zeigt oft sehr schnelle Wirkung bei Gelenksverletzungen, auch bei geschwollen, pochenden Gelenken.

Platin und Autismus
Es gibt es einen positiven Bericht über Platin und Autismus, wobei auch Quecksilbervergiftung mit eine Rolle spielte. Im Erwachsenenalter kam starkes Zittern der Hände hinzu, das sich auch durch Platin enorm verbesserte.

Platin und Allergien
Vielen Menschen hat es schon bei der Befreiung von Allergien geholfen.

Platin und Immunsystem
Platin ist wichtig für die Gesunderhaltung von Thymus und Endokrine, es unterstützt die Hormonproduktion vom Thymosin und den Thymusfaktor. Im Thymus werden die T-Lymphozyten auf ihre wichtige Aufgabe bei der speziellen Immunabwehr vorbereitet.

Platin und Medialität
Einige spirituelle Gruppen setzen Platin gerne für das Optimieren von Kanälen bei medialen Arbeiten ein.

Platinüberschuss
Platin ist in Autoabgasen (stammt aus Katalysatoren) und Straßenstaub enthalten. Es reichert sich in der Luft und im Gemüse an. Auch Zahnprothesen und Chemotherapien können Platin enthalten. Überschüsse wirken sich auf das Nervensystem aus, können zu sexueller Überempfindlichkeit und Stimmungsschwankungen führen.

Platin hat Bezug zu:

- Allergien
- Ausfluss (Leukorrhoe)
- Fazialisparese (Lähmung des Gesichtsnervs)
- Gedächtnis
- Gelenksverletzungen
- Geweberegeneration
- Hinterwandinfarkt
- Hypersensibilität der Vagina
- Immunsystem
- Kältegefühl, partielles Kälteempfinden
- Kribbeln, „Ameisenlaufen“
- Lähmungen
- Medialität
- Missbrauch, sexueller, spez. Frauen
- Muskelkrämpfen
- Neuralgie
- Sexualstörungen
- Stimmungswechsel
- Störung des zentralen und peripheren Nervensystems
- Taubheitsgefühl der Genitalien
- Trigeminusneuralgie
- Wechseljahrbeschwerden

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Schwefel (S)

Der Mineralstoff Schwefel kommt in der Natur frei (als Vulkanschwefel oder Gesteinsschwefel) oder in gebundener Form (als Sulfid, Sulfit oder Sulfat) vor. Schwefel „verbirgt“ sich auch hinter Glaubersalz (Natriumsulfat) und hinter Bittersalz (Magnesiumsulfat).
Schwefel, den man für gesundheitlichen Nutzen einsetzt, sollte man nicht verwechseln mit bedenklichen Sulfiten, die etwa Nahrungsmitteln wie Wein oder Trockenfrüchten zugesetzt werden und häufig Probleme bereiten. Abreagierte Schwefelformen, die als Konservierungsmittel dienen, sind für den Organismus nicht verträglich. Schwefelige Säure und ihre Salze (= Sulfite) sind in vielen Lebensmitteln als Zusatzstoffe enthalten. Sie sollen die Haltbarkeit verbessern. Schwefelige Säure wie z. B. in Wein (u. a. schwerem, süßem Wein) wird zugesetzt, um diesen lange lagern zu können und das Wachstum von Schimmelhefen zu stoppen. Ist die Menge sehr gering, ist dies gesundheitlich unbedenklich. Manche Menschen reagieren aber schon bei den kleinsten Mengen der schwefelhaltigen Konservierungsstoffe mit Unverträglichkeiten. Dies äußert sich vor allem in Kopfschmerzen und Übelkeit. Ganz im Gegensatz dazu hat schwefelhaltiges Thermalwasser viele Heilwirkungen, speziell auf den Bewegungsapparat und ist daher schon seit dem Altertum beliebt und geschätzt.

Schwefel-Bedarf
Obwohl Schwefel in vergleichbaren Mengen wie Kalzium oder Magnesium im Körper eine Rolle spielt und obwohl er lebensnotwendig für den Körper ist, ist noch kein Bedarf ermittelt worden. Man kann den Schwefelgehalt auch nicht im Blut direkt messen, nur indirekt über die Menge schwefelhaltiger Aminosäuren, was kaum gemacht wird. Energetische Testmethoden können stattdessen auf Mängel hinweisen.

Schwefel-Quellen
Schwefel kommt in naturbelassener Nahrung in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen wie etwa in Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch vor. Durch Überzüchtung, Lagerung und Kochen ist Schwefel in unserer Nahrung oft nicht mehr in maßgeblichen Mengen vorhanden.

Schwefel-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Schwefelverbindungen eingesetzt. Sehr gute Erfahrungen gibt es mit DMSO oder MSM, wobei es MSM in synthetischer und in pflanzlicher Form gibt. Das sind ungiftige Verbindungen, die man auch in hohen Dosierungen anwenden kann, ohne Überdosierung mit negativen Wirkungen befürchten zu müssen, wie das bei problematischen Schwefelverbindungen in der Umwelt der Fall ist.
Verbindungen wie auch DMSO oder MSM haben aber generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler – in diesem Fall eventuell Zink – wird dabei eventuell verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind. Gerade DMSO und MSM haben sich aber sehr bewährt und sie werden breit eingesetzt. Sicherheitshalber sollte man aber bei Langzeitanwendung und hohen Dosierungen von mehreren Tausend Milligramm den Zinkspiegel im Auge behalten.

Kolloidaler Schwefel
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Schwefel im Körper

Schwefel, Entzündungen und Schmerzen
Viele Mineralstoffe und Spurenelemente sind für gesundes Blut nötig, damit keine Entzündungsneigung auftritt. Doch wichtig ist, dass doppelt so viel Schwefel wie Phosphor vorhanden ist. Viele Nahrungs- und Genussmittel sind mit Phosphor überlastet, das raubt dem Körper Schwefel (Cola, Weizen, Fleisch, Milchprodukte, Fisch). Auch dadurch kommt es zu Schwefelmangel.
Man kennt die entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung von Schwefelheilquellen etwa auf den Bewegungsapparat, bei Rheuma und anderen Gelenksschmerzen. Schwefel hilft bei Schmerzen und Schwellungen, fördert den Abtransport von Entzündungsstoffen und lindert daher Ödeme. Diese Eigenschaften macht Schwefel bei allen Verletzungen von der Schleimbeutelentzündung, über den Tennisarm bis hin zum verknacksten Knöchel mit überdehnten Bändern, Zahn- und Kieferschmerzen oder Bandscheibenproblemen zu einem wichtigen Helfer. Durch Schwefel schwellen Areale, etwa auch nach Zahnoperationen oder bei Zahnfleischentzündung schneller ab, der Druck auf das verletzte Gewebe reduziert sich. Schon allein dadurch geht der Schmerz zurück. Auch säurebedingte Gastritis ist ein Fall für Schwefel, wirkt es doch Übersäuerung entgegen, lindert die Entzündung und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. Schwefel lindert auch Schmerzen, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, chronische Rückenschmerzen, Osteoporose oder Nervenentzündungen.
Wissenschaftliche Studien zu Schwefel gibt es mit der Schwefelverbindung DMSO, die im Körper teilweise zu MSM umgewandelt wird. Seit mehr als 20 Jahren wird DMSO in der Schmerzklinik in Portland (Oregon USA) untersucht und angewandt. Prof. Stanley Jacob behandelte damit über 18.000 Schmerzpatienten und kam zu dem Ergebnis, dass bei durchschnittlich 70 Prozent aller Behandelten Schmerzen deutlich nachließen oder ganz verschwanden. Genauso verhält es sich mit MSM. Tagesdosierungen von 3 g (bei Schmerzen bis zu 6 g) sind zu beachten, weniger ist bei Schmerzen nicht effektiv. Der Wirkungseintritt erfolgt nach ein paar Tagen, da erst eine gewisse Schwelle erreicht werden muss. Kolloidaler Schwefel wirkt schneller, oft noch am selben Tag, etwa wenn man sich bei Schleimbeutelentzündung damit einreibt.

Schwefel, Bindegewebe und Gelenke
Schwefel spielt zusammen mit Mangan eine bedeutende Rolle für den Gelenkstoffwechsel, denn beide sorgen gemeinsam für gesunden Aufbau von Knorpel- und Bandscheibengewebe, indem sie das dafür zuständige Chondroitinsulfat bilden. Schwefel ist überhaupt ein wesentlicher Bestandteil des Gerüsteiweißes Kollagen und damit ein wichtiger Bestandteil vieler Körperstrukturen. Er konzentriert sich vor allem im Stütz- und Bindegewebe. Muskulatur, Knorpel, Haare, Haut, Nägel, Knochen, Sehnen, Bänder, Bindegewebe müssen ausreichend Schwefel enthalten. Aufgrund von Schwefel-Verlust übers Haar haben vor allem Rothaarige schwächeres Bindegewebe als andere, gefolgt von Blonden und Brünetten. Dunkelhaarige betrifft Schwefelmangel am wenigsten.
Schwefel unterstützt bei Arthritis, Arthrose und Osteoarthritis. In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem Gesunden. Daher ist kaum verwunderlich, dass nur bei genügend Schwefel die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes gegeben ist. Er muss sowohl in der Gelenksflüssigkeit als auch in der Innenschicht der Gelenkskapsel ausreichend vorhanden sein. Außerdem wird durch Schwefel das entzündete Areal besser versorgt. Die Durchblutung wird verbessert, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht, die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone am betroffenen Areal wird verbessert, die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw. Narbenwucherungen führen, wird unterdrückt. Somit bietet sich Schwefel als nebenwirkungsfreie Alternative an, um pharmazeutische Antirheumatika, Schmerzmittel und Kortison zu ersetzen bzw. zu reduzieren.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Schwefel und Muskulatur
Schwefel ist von grundlegender Bedeutung für den Aufbau des Muskelgewebes, verbessert die Regeneration und minimiert die Verletzungsbereitschaft. Zusätzlich entspannt sich die Muskulatur, was bei Stress, Überanstrengung (auch zu hartem Training), Kopfschmerzen oder bei Muskelverletzungen äußerst hilfreich sein kann.

Schwefel und Allergien
Schwefel bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert Allergenen die Anhaftung an den Schleimhäuten. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Die Wirkung reicht nahezu an Antihistaminika heran – jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Schon die normale Tagesdosis hilft sehr häufig bei Staub-, Tierhaar-, Pollen- oder Medikamentenallergien.

Schwefel und Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten
Nicht nur Allergene können an der gut geschützten Schleimhaut schlecht anhaften, sondern auch Parasiten, Viren, Pilze und Bakterien. Würmer und Trichomonaden werden durch Schwefel ausgeschieden. Die in manchen Lebensmitteln enthaltenen Schwefelverbindungen wirken wie Antibiotika und eignen sich daher bei bakteriellen Infektionen bzw. beugen ihnen vor. Bei Blasenentzündung etwa kann man Schwefel als Soforthilfe geben und mitunter Antibiotika ersparen. Infizierte Nebenhöhlen, Gehörgänge und Lungenfunktion profitieren ebenso.

Schwefel, Lunge und Sauerstoffaufnahme
Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten, Lungenemphysem und Raucherhusten werden durch gute Schwefelversorgung positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei, neben dem Schutzfilm, der die Schleimhäute weniger empfindlich macht und Histamin bindet, die verbesserte Elastizität und Durchlässigkeit des Lungengewebes für Sauerstoff, die erhöhte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen, die Entzündungshemmung und antibakteriellen Effekte eine Rolle. Schwefel unterstützt also eine gute Sauerstoffaufnahme mit vielen weiteren positiven Effekten auf den Organismus, etwa auch auf den Säure-Basen-Haushalt (Sauerstoff wirkt im Körper basisch).

Schwefel und Zellstoffwechsel
Schwefel hält die Zellen elastisch und die Zellwände gut durchlässig. Der Zellstoffwechsel inklusive Energiegewinnung und Entgiftung funktionieren bei guter Schwefelversorgung umso besser. Ebenso der Stoffwechsel, denn er wird von Enzymen gesteuert, die nur wirken können, wenn rund um die Zelle gut ausgebildete Schwefelbrücken vorhanden sind.

Schwefel und Blutgerinnung
Eine gute Schwefelversorgung reduziert die Verklebung der Blutplättchen, sorgt für eine gute Heparinbildung, wodurch die Blutgerinnung gehemmt wird. Dadurch verdünnt Schwefel das Blut bzw. verbessert er den Blutfluss, indem er eine Thrombozytenaggregation verhindert. Bei vermehrter Schwefelzufuhr und Einnahme von Blutverdünnern sollte das beachtet werden.

Schwefel und Energiegewinnung
Die verbesserte Durchlässigkeit der Zellmembranen bewirkt, dass die Zellen den vermehrt aufgenommenen Sauerstoff auch aufnehmen und als Energiequelle nutzen können. Schwefel ist in Vitamin B1 und Biotin (Vitamin B7) enthalten, die der Körper für die Umwandlung von Glukose in Energie benötigt, sorgt somit für den reibungslosen Ablauf des Energiestoffwechsels auf zellulärer Ebene und erhöht Fitness und Energielevel.

Schwefel und Schilddrüse
Schwefel in größeren Mengen schützt die Schilddrüse gegen Viren. Der Körper versucht sie zu isolieren, indem er kalte und heiße Knoten entwickelt.

Schwefel und Haut
Schwefel verbessert jedoch nicht nur die Nagel- und Haarstruktur, es erhöht auch – als wichtiger Kollagenbestandteil – die Elastizität und Faltenfreiheit der Haut, macht sie weicher, fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen. Schwefel ist – äußerlich angewendet – günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen, Verbrennungen, Ichtyose, vaginalen Pilzinfektionen, altersbedingten Hautveränderungen und bei überschießendem Narbengewebe. Sogar bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, wird das betroffene Gewebe durch Schwefel wieder elastischer und weicher. Schwefel sorgt auf zwei Arten für eine geschmeidige Haut: Er hält den natürlichen Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut aufrecht und transportiert Zink ins Bindegewebe. Zusammen mit Vitamin C baut Zink kräftiges und elastisches Kollagengeflecht auf. Schwefel kann daher zur Behandlung von Cellulite und Akne eingesetzt werden.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Schwefel und Gefäßschutz
Schwefel senkt über Bildung der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein den Gefäßrisikofaktor Homocystein, als dessen Folge Alzheimer und Arteriosklerose auftreten können. Daran ist zu denken, wenn die Einnahme des Vitamin B-Komplexes, Standardempfehlung bei erhöhtem Homocystein, keine Senkung zustande bringt. Die schwefelabhängige Aminosäure Methionin ist auch für den antioxidativen Schutz der Gefäßwände von Bedeutung. Überhaupt dient Schwefel den antioxidativen Systemen. Denn nicht nur die schwefelhaltigen Aminosäuren sind antioxidativ, auch das daraus entstehende wichtigste Antioxidans der Zelle, das Gluthathion. Außerdem verstärkt Schwefel die Wirkung der Antioxidantien Vitamin C, Vitamin E, des Coenzyms Q10 und des Selens.

Schwefel und Entgiftung
Schwefel wird außerdem zum Aufbau wichtiger Befehlsgeber im Körper, schwefelhaltige, antioxidative und für die Entgiftung wichtige Aminosäuren wie Cystein, Taurin und Methionin, benötigt und ist damit in jeder Zelle präsent. Cystein wird nicht nur für die Entgiftung, für den Eiweißaufbau und die Glutathionbildung benötigt. Genügend Glutathion ermöglicht dem Körper überhaupt erst die energiereichere, aerobe Energiegewinnung in den Mitochondrien, wodurch er vitaler ist und mehr Energie zur Verfügung hat. Schwefel hilft bei der Zellentgiftung allgemein etwa von Alkohol, Tabakrauch oder Luftschadstoffen, da die Zellmembranen durchlässiger werden. Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium und andere Umweltgifte werden – über einen langen Zeitraum in höherer Dosierung – ebenso nebenwirkungsfrei ausgeschieden, sogar aus dem Gehirn oder der Schilddrüse, die ebenfalls durch Schwermetalle Funktionseinschränkungen zeigen kann. Nicht gesichert ist, ob man bei langfristig hoher Schwefelzufuhr auf die eventuell ausleitende Wirkung in Richtung Zink achten muss.

Schwefel und Leber
Zusätzlich unterstützt Schwefel die Leber, das Hauptentgiftungsorgan, noch direkt. Denn Schwefel ist ein Bestandteil der Gallensäuren, die Gifte aus der Leber spülen. Schwefel unterstützt die Leber außerdem beim Cholin-Aufbau. Das Cholin ist verantwortlich dafür, dass Fettverbrennung und Fettverteilung funktionieren. Gewichtsprobleme und Fettleber hängen häufig mit Cholinmangel zusammen.

Schwefel und Diabetes
Selbst der Stoffwechsel reagiert gut auf Schwefel. Etwa ist er wichtig im Eiweißstoffwechsel. Da er durch verbesserte Durchlässigkeit der Zellmembranen die Aufnahme von Glukose in die Zellen fördert, hilft er Diabetikern, die Aufnahme von Glukose zu verbessern und den Blutzuckerspiegel sowie die Insulinausschüttung zu normalisieren, wodurch die Insulinresistenz vermindert wird. Außerdem verstärkt Schwefel die Fähigkeit zur Insulinherstellung.

Schwefel und Alzheimer
Neuesten Forschungen zufolge kann auch Alzheimer-Entstehung damit zusammenhängen, dass Gehirnzellen einen Insulinmangel erleiden, wenn die Insulinsensibilität sinkt und dadurch eine Insulinresistenz entsteht. Die genauen Hintergründe sind noch Gegenstand der Forschung, aber es kann zumindest empfohlen werden, dieser Resistenz entgegenzuwirken. Somit nimmt Schwefel in Bezug auf Alzheimer in dreifacher Hinsicht eine bedeutende Rolle ein: Unterstützung der Entgiftung (Aluminium gilt als Alzheimer-Auslöser) und Verringerung sowohl des Gefäßrisikofaktors Homocystein als auch einer Insulinresistenz.

Schwefel und Autoimmunerkrankungen
Autoimmunerkrankungen sind ein weiterer Einsatzbereich für Schwefel. Gute Erfolge gibt es etwa bei Lichen ruben, Sklerodermie (äußerlich) oder bei Lupus erythematodes zu berichten. Untersuchungen zeigten, dass Quecksilber aus Amalgamplomben eine Affinität zu Schwefel habt und die Schwefelbrücken der proteinbasierten Enzyme zerstört. Das Immunsystem wertet sie als Fremdeiweiße und setzt Abwehrreaktionen – Autoimmunprozesse in Gang. Eventuell repariert zugeführter Schwefel die Enzymbrücken und stoppt den weiteren Zerfall, sowie die daraus resultierenden Immunprozesse.

Schwefel und Infektabwehr
Die schwefelhaltige Aminosäure Methionin hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Sie transportiert die wichtige Immunsubstanz Selen und trägt damit zur Abwehr von Krankheitserregern bei. Das Immunsystem kann nur optimal funktionieren, wenn ausreichend Schwefel zur Verfügung steht.

Schwefel und grauer Star
Schwefel unterstützt bei grauem Star durch seine entgiftende Wirkung. Oft findet sich Kadmiumansammlung in der Linse, etwa aus Tabakrauch-, durch seine den Blutzucker normalisierende, seine antioxidative Wirkung und seine Verstärkung der wichtigen Augen-Nährstoffe Vitamin C, Vitamin E und Selen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Schwefel und Psyche
Zusammen mit anderen Substanzen sorgt Schwefel dafür, dass die ölig-feuchten Schutzschichten der Nervenzellen intakt bleiben. Er ist auch für den Aufbau der Neurotransmitter notwendig. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die für die reibungslose Kommunikation zwischen den Zellen sorgen. Dies ist essentiell für die seelische Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit und Klarheit.

Schwefel und Krebs
Krebspatienten leiden an starkem Mangel der schwefelhaltigen, entgiftenden Aminosäure Cystein aus der Glutathion aufgebaut wird. Sie schützt auch gegen radioaktive Strahlung und verlängert das Leben von Tieren im Tierversuch.

Schwefel und Haare, Nägel
Damit unser Haar glänzt und die Fingernägel fest bleiben, sind sie auf die Zufuhr von Schwefel angewiesen. Denn die Hornsubstanz Keratin, die zur Bildung von Haaren und Nägeln benötigt wird, ist ebenfalls ein schwefelhaltiges Protein. Schwefelmangel kann Haarausfall verursachen. Die Haare Rothaariger haben den höchsten Schwefelgehalt und brauchen häufig Schwefel, da sie einiges davon über die Haare verlieren.

Schwefel, Magen und Darm
Schwefel verbessert die Darmfunktion und sorgt für ein gesundes Darmmilieu. Vor allem bei Parasitenbefall. Durch die Regulierung der Säureproduktion im Magen ist eine bessere Nährstoffaufnahme möglich. Somit können Verdauungsprobleme wie Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen behoben werden.

Schwefel steht in Bezug zu:

- Abszessen
- ADS (ADHS)
- Akne
- Akuten Infekten (entzündungshemmend)
- Allergien (Staub-, Tierhaar-, Pollen- und Medikamentenallergie)
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Antioxidans
- Antriebslosigkeit
- Aphten
- Arteriosklerose
- Arthritis/Arthrose
- Asthma
- Atemnot
- Ausfluss
- Autoimmunerkrankungen
- Bakteriellen Infekten
- Bänderverletzung
- Bandscheibenproblem
- Bindegewebsschwäche
- Bindehautentzündung
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Blutgerinnungshemmung
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Cellulite (+Si, Vit C, Aminos)
- Chronischem Rückenschmerz
- Chronischen Entzündungen
- Colitis
- Darmdysbiose
- Darmfunktionsstörungen
- Dehnungs-/ Schwangerschaftsstreifen
- Diabetes mellitus
- Durchblutungsstörungen
- Durchfall
- Eiweißstoffwechsel
- Ekzeme
- Energiegewinnung
- Entgiftung (auch Schwermetalle)
- Entzündungen
- Erkältung
- Fahler Haut
- Faltenbildung
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Gallenprobleme
- Gastritis
- Gehirnfunktion
- Gelenksentzündung, Knorpelabbau
- Gelenksflüssigkeit zu dünn
- Gelenksschmerzen
- Gewichtsproblem
- Glutathionmangel
- Grauem Star
- Haarausfall
- Hautausschlägen
- Helicobacter pylori
- Homocystein erhöht
- Ichtyose
- Immunsystem
- Infektanfälligkeit
- Insektenstichen
- Insulinbildung
- Karpaltunnelsyndrom
- Kinderkrankheiten wie Masern, Röteln, Scharlach oder Windpocken
- Kopfschmerz
- Krebs
- Kurzatmigkeit
- Lebervergiftung
- Lichen ruben (äußerlich)
- Lungenbeschwerden
- Lungenzyste
- Lupus erythematodes
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Mukoviszidose
- Multipler Sklerose

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Muskelkrämpfen
- Muskelschmerzen
- Muskelverletzung
- Nägel weich, brüchig
- Narben, Narbenwucherung
- Nervenentzündung
- Nervenschwäche
- Neurodermitis
- Niedergeschlagenheit
- Ödemen verletzungsbedingt, postoperativ
- Osteoarthritis
- Osteoporose
- Parasiten
- Pilzerkrankungen
- Psoriasis
- Raucherhusten
- Rheuma
- Säurebedingter Gastritis
- Schilddrüsenknoten, kalt, heiß
- Schleimbeutelentzündung
- Schleimhautregeneration
- Schmerzen
- Schnupfen
- Schuppenflechte
- Schwangerschaftsstreifen
- Schwellungen
- Schwermetallbelastung
- Sklerodermie (äußerlich)
- Sodbrennen
- Sportverletzungen
- Stress
- Stumpfem Haar
- Tennisarm
- Überanstrengung
- Überdehnten Bändern
- Übersäuerung
- Verdauungsproblem
- Verknackstem Knöchel
- Verletzungen
- Verstopfung
- Völlegefühl
- Wundrose
- Würmern
- Zahn- und Kieferschmerz
- Zahnfleischentzündung
- Zellatmung verlangsamt
- Zellvergiftung durch Alkohol, Tabakrauch oder Umweltgifte
- Zinkmangel

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Selen (Se)

Selen ist ein essentielles Spurenelement für Menschen, Tiere und viele Bakterien. Es wurde 1817 entdeckt und da es sein Erforscher zu Beginn für Tellur (lat. „Erde“) hielt, gab er ihm schließlich den Namen Selen (griechisch „Mond“). Es ist essentiell, weil es vom Körper nicht gespeichert oder gar selber produziert werden kann und daher jeden Tag mit der Ernährung aufgenommen werden muss. Damit allerdings haben wir in Europa ein Problem, denn unsere Böden sind, z. B. im Vergleich zu den USA, äußerst selenarm. Mittel- und Nordeuropa gelten sogar als „Selenmangel-Risikoländer“.

Selen-Bedarf
Der Tagesbedarf liegt bei etwa 55 Mikrogramm. Im Organismus sind ungefähr 15 bis 20 mg Selen gespeichert, vor allem in Nieren, Leber, Gehirn, Herz und Fortpflanzungsorganen, Blut und rotem Muskelgewebe, wobei proteingebundene Formen vorherrschen. Bei Bedarf wird gespeichertes Selen freigegeben, überschüssiges Selen wird über die Ausscheidung und Atmung ausgeleitet. Ein großer Selenüberschuss kann lebensgefährlich sein.

Selen-Quellen
In tierischer Nahrung, sowie in Getreide und Nüssen (besonders in der Paranuss), kann sich Selen anreichern, aber in Obst und Gemüse ist nur wenig davon enthalten. Selen ist auch in Eiern, Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Pilzen. Sonst enthält aber eine eiweißreiche Nahrung mit z. B. Fleisch und Geflügel mehr Selen. Im tierischen Organismus sammelt sich Selen an und daher trägt Fleisch zur Selenversorgung bei, selbst wenn das Futter selenarm ist. Somit gibt es einen naturgemäß erhöhten Selenbedarf auch bei Vegetariern und Veganern. Die aus Kuhmilch zubereitete Säuglingsnahrung erreicht nur ca. ein Drittel des Selengehaltes der Muttermilch. Auch die in der üblichen Säuglingsnahrung verwendeten Obstprodukte enthalten nur sehr wenig Selen. Hier zeigt sich wieder einmal wie wichtig das Stillen ist. Der Selengehalt des Getreides ist abhängig vom Selenanteil im Boden. Die Ackerböden in Europa sind relativ selenarm, vor allem in den Mittelgebirgen und in den Alpen, wo Gletscher und Regen im Lauf der Zeit einen großen Anteil der Spurenelemente aus dem Boden gewaschen haben. Auch über lange Jahre praktizierte Monokultur und der Einsatz von chemischen Düngern ist für Selenarmut verantwortlich. Selen wird – wie die meisten anderen Spurenelemente – leicht ausgekocht. Deshalb sollte man lange Kochzeiten bei starker Hitze vermeiden. Mit Schwefel angereicherte Böden sind das nächste kritische Thema, da Selen und Schwefel um die Aufnahme im Körper konkurrieren.

Selen-Mangel feststellen
Selen kann im Blut gemessen werden, am besten im Vollblut, um den Langzeitwert zu ermitteln.

Selen-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Selenverbindungen eingesetzt. Es sind aber - bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Selen
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – je nach Affinität des Kolloids – sogar abgelagerte Stoffe – auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können,

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Selen im Körper

Selen, Herz und Gefäße
Bei Herzinfarkt-Patienten wird generell ein zu geringer Selenstatus im Blutplasma und in den roten Blutkörperchen festgestellt. Da Selen als Antioxidans auch Arteriosklerose vorbeugt und die Verklebung von Blutblättchen (Thrombozytenaggregation) verhindert, schützt Selen das Herz-Kreislauf-System vor Infarkten und Thrombosen und hilft sogar, einen Herzinfarkt zu überleben. Die Finnen setzen deswegen dem Tierfutter und dem Getreide Selen zu. Dank des Selens in der Nahrung sterben seitdem weniger Finnen an Herzinfarkt und Kreislauferkrankungen.
Zusammen mit Vitamin E verhindert Selen Herzfunktionsstörungen und beugt so Angina pectoris vor. Wenn das EKG Alarm schlägt, kann möglicherweise Selen helfen. Selen sorgt auch dafür, dass das Gewebe elastisch bleibt, dass Arterien nicht verstopfen, der Blutdruck nicht übermäßig ansteigt und dass die Muskelzellen (u. a. die Herzmuskelzellen) stets mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Selen stabilisiert den Sinusknoten und gilt daher als natürlicher Herzschrittmacher!

Selen und Nerven
Menschen mit einem niedrigen Selenspiegel sind häufig geplagt von Ängstlichkeit und Selbstzweifel bis hin zur depressiver Stimmung. Sie fühlen sich überfordert, können sich nicht konzentrieren und ermüden sehr schnell. Dies schließt leichte Erschöpfbarkeit und Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit mit ein. Bei Untersuchungen der Alzheimer-Krankheit wurden Zusammenhänge von erhöhten Aluminium-Konzentrationen im Hirngewebe bei gleichzeitig verringerten Mengen an Zink und Selen gefunden.

Selen und Schilddrüse
Eine Unterfunktion der Schilddrüse muss nicht unbedingt auf einen Jodmangel zurückzuführen sein, sondern kann auch mit einem Selenmangel in Zusammenhang stehen, zumal sie den höchsten Gehalt an Selen und Selenoproteinen aufweist. Und damit reagiert sie nicht nur besonders empfindlich auf Jodmangel, sondern auch auf Selenmangel, was zu Komplikationen bei Schilddrüsenerkrankungen beiträgt. Selen regt die Schilddrüsentätigkeit an, indem es Bestandteil des Enzyms Jod-Thyronin-Deiodase ist. Dieses aktiviert die Umwandlung des Schilddrüsen-Hormons T4 (Thyroxin) in T3 (Trijodthyronin). Damit hat Selen nicht nur einen Einfluss auf die Schilddrüse selbst, sondern auch auf den Grundumsatz und die Zellaktivität.
Bei der Bildung der Schilddrüsenhormone entstehen in der Schilddrüse größere Mengen an freien Radikalen. Für deren Abwehr wird Selen gebraucht und wenn es fehlt, kann das Gewebe der Schilddrüse auf Dauer Schaden erleiden. Auch diese Betrachtung macht verständlich, warum es bei Selenmangel zu Störungen wie Schilddrüsen-Überfunktion, Hashimoto-Erkrankung, Jodmangelstruma, Schilddrüsenkarzinom oder Atrophie der Schilddrüse kommen kann. Wichtig ist, zuerst den Jodmangel auszugleichen. Bei der überwiegenden Mehrzahl der Patienten mit Hashimoto Erkrankung führt eine tägliche Zufuhr von 200 Mikrogramm Selen zu einem deutlichen Absinken der Antikörper und einer Normalisierung des sonographischen Echomusters. Für Patienten mit Hashimoto Erkrankung werden daher teilweise höhere tägliche Selenaufnahmen empfohlen (Kinder 50 Mikrogramm, Jugendliche 150 Mikrogramm, Erwachsene 200 Mikrogramm). Selen verhindert eine Vernarbung des Schilddrüsengewebes bei viraler Belastung.

Selenmangel und Müdigkeit
Selenmangel äußert sich oft durch unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit.

Selen und Gelenksbeschwerden
Selenhaltige Enzyme lindern Entzündungen. Studien zeigen, je besser die Selenversorgung, desto geringer die Wahrscheinlichkeit ist die Ausbildung einer Arthrose. Bei Patienten mit Kniearthrose war die Arthrose umso schlimmer, je niedriger deren Selenspiegel war.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Selen und Schutz vor Oxidation
Selen ist Bestandteil der Glutathionperoxidase, ein Schlüsselenzym der körpereigenen Radikalabwehr, bei dem es um den antioxidativen Zellschutz, besonders im Bereich der Erythrozyten, Phagozyten,Thrombozyten, der Leber und der Augenlinse geht. Da jedes Molekül der Glutathionperoxidase vier Atome Selen enthält, kommt dieses hier als wichtiger Antioxidantien-Begleitschutz zum Zug. Während Vitamin E die öligen Teile vor Oxidation schützt, schützt Selen die wässrigen Teile der Zelle. Freie Radikale wirken zerstörend auf das Gewebe und alle Zellbestandteile. Außerdem sind freie Radikale für das Zellaltern verantwortlich, daher hält Selen die Zellen frisch und jung. Selen wird gebraucht, wenn die Grundfunktionen von Organen durch Oxidation gestört sind. Gesunde werden damit noch gesünder. Oft reicht es, alle zwei Tage drei bis fünf Tropfen kolloidales Selen zu nehmen. Das Spurenelement beugt Beschwerden und Krankheiten vor und sorgt für einen beschleunigten Heilungsprozess.

Selen und Immunsystem
Selen gehört zu den größten Verbündeten unseres Immunsystems, ein Mangel kann das Immunsystem enorm schwächen. Denn die Produktion von Antikörpern gegen Krankheitserreger und Zellgifte ist selenabhängig. In Zusammenarbeit mit Vitamin E wirkt Selen als Antioxidans und gemeinsam spielen sie eine wichtige Rolle beim Schutz der Zellmembranen. Als besonders wirkungsvolles Rezept zur Immunsystem-Unterstützung gilt eine Kombination von Selen mit Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10 und Betacarotin. Immunschwäche kann ein Zeichen für Selenmangel sein.

Selen und Krebs
Selen steigert die Zahl bestimmter Lymphozyten und natürlicher Killerzellen, die für die Krebsabwehr eine wichtige Rolle spielen. Aus entsprechenden Studien ist ersichtlich, dass es eine Beziehung zwischen der Höhe der Selenzufuhr und der Entstehung von Krebserkrankungen sowie der Krebssterblichkeit gibt. Studienergebnisse zeigen: Eine optimale Selenkonzentration im Blut liegt bei etwa 120 µg/l, wofür eine Selenversorgung mit ca. 1,5 µg/kg Körpergewicht täglich erforderlich wäre um das Krebsrisiko deutlich zu reduzieren. Derzeit liegt die durchschnittliche Selenaufnahme in Österreich und Deutschland allerdings nur bei der Hälfte. Männer benötigen mehr Selen, da sich rund die Hälfte des Selens im männlichen Körper in den Hoden konzentriert. Selen unterstützt auch bei Prostatakrebs und Hodenkrebs. Je besser der Selenspiegel ist, desto größer sind die Aussichten auf eine Genesung.

Selen und HIV
Nicht jeder Mensch, der sich mit HIV-Erregern infiziert, erkrankt auch an AIDS. Je umfangreicher und ausgeglichener seine orthomolekulare Versorgung ist, desto unwahrscheinlicher wird seine AIDS-Erkrankung. Generell zeigen AIDS-Patienten eine Mangelernährung auch an Selen, was den Krankheitsverlauf intensiviert.

Selen und Sehkraft
Netzhaut und Iris sind sehr selenreich, daher kann auch bei diabetischer Netzhautschädigung, Makuladegeneration und grauem Star an Selen gedacht werden.

Selen und Schwermetallentgiftung
In Zeiten erhöhter Umweltbelastungen wird Selen immer bedeutsamer, denn Selen bindet Schwermetalle und hilft bei deren Ausleitung. Dazu gehören Stoffe, deren Ausscheiden dem Körper recht schwer fällt, wie Aluminium, Arsen, Blei, Cadmium und Quecksilber.
Letzteres haben viele Menschen als eine Legierung mit Silber, Kupfer, Indium, Zinn und Zink als Zahnfüllungsmaterial (Amalgam) im Mund. Auch wenn es zu diesem Thema erstaunlich kontroversielle Standpunkte gibt, dürfte das Quecksilber sich in Spuren über die Jahre hinweg aus den Zähnen über die Schleimhäute und das Nervensystem bis ins Gehirn fortbewegen und sich dort unangenehm bemerkbar machen. Jedenfalls hat Quecksilber die Eigenheit, den Eiweißstoffwechsel und somit verschiedene Enzymsysteme zu behindern. Somit können unspezifische Zeichen wie z. B. Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Zahnlockerung und Zahnfleischentzündungen, sowie vermehrter Speichelfluss, Durchfälle und Nierenentzündungen auftreten.
Selen dient in der Schwermetallausleitung dem Abbinden der Schwermetalle und erfordert noch mehr Maßnahmen. Während dieser Entgiftungsprozesse wird die Leber von Selen geschützt.

Selen und Leber
Stoffwechselstörungen der Leber (und der Bauchspeicheldrüse) gehen häufig mit einem Selenmangel einher. Selen schützt die Leber vor freien Radikalen, die während ihrer Entgiftungstätigkeit in großem Ausmaß entstehen.

Selenmangel und Anämie
In einer Untersuchung der Johns Hopkins Medical School konnte festgestellt werden, dass niedrige Selenkonzentrationen mit einer Anämie bei älteren Männern und Frauen assoziiert waren.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Selen und Kinderwunsch
Selen behebt unter Umständen Zeugungsunfähigkeit. Die Funktion der männlichen Hoden und die Samenqualität hängt nämlich nicht nur von Zink, sondern auch von einer hohen Konzentration selenhaltiger Eiweißstoffe ab. Eine gute Selenversorgung der Schwangeren reduziert das Risiko einer Fehlgeburt.

Selen und Asthma
Selen erleichtert Asthmasymptome.

Selenmangel und Schlaf
Bei Selenmangel kommt es zu Schlafproblemen durch Melatoninmangel.

Selenmangel und Wachstumsstörungen
Seelenmangel verursacht Wachstumsverzögerungen bei Kindern und Muskeldegeneration.

Selenmangel und Muskulatur
Selenmangel kann zu schmerzhaften Funktionsstörungen und strukturellen Erkrankungen der Muskulatur (Myopathie) führen.

Selen und Rauchen
Zigarettenrauch fördert das Zusammenklumpen der Blutplättchen und je höher dieser Verklumpungsgrad ist, desto niedrigere Werte an Selen werden im Körper gemessen. Somit haben Raucher alleine schon an dieser Stelle ein höheres Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Raucher sind außerdem einer vermehrten Kadmiumbelastung ausgesetzt.
Quecksilberselenit und Kadmiumselenit werden in verschiedenen Organen, vor allem aber in den Nieren abgelagert, weil sie praktisch unlöslich sind. Auch in diesem Zusammenhang haben Raucher meist einen Selenmangel.

Selenmangel, Haare und Nägel
Selenmangel zeigt sich etwa an Nagelveränderungen (Querrillen), trockener, schuppiger Haut und Aufhellung der Haare.

Selen und Haut
Gezielte Behandlungen mit Selen über einen Zeitraum von mehreren Monaten kann bei Kindern und Erwachsenen eine deutliche Verbesserung etwa bei Seborrhoe herbeiführen. Auch bei Akne kann mit Selen (200 µg) und Vitamin E innerhalb von mehreren Wochen ein zufriedenstellendes Ergebnis erreicht werden.
Selen kann auch typische Altersflecken lindern, speziell dunklere Hautstellen, die auf Lipofuszin (ein stark lipidhaltiges Pigment) zurückzuführen sind (bei den hellen „Stoffwechselflecken“ hingegen hilft oftmals Mangan oder Kupfer).

Seltene Selenmangel-Erkrankungen
In China und im östlichen Sibirien führten selenabhängige Behandlungen bei der Kaschin-Beck-Krankheit zu sehr guten Erfolgen. Dabei handelt es sich um eine Mangelkrankheit bei Kindern mit symmetrischen Deformierungen der Gelenke von Armen und Beinen durch Hemmung des Skelettwachstums. Zusätzlich kommt es zu Minderwuchs und gelegentlich auch zu Blutungen. Da bei dieser Krankheit die Schilddrüse mit betroffen ist und ihre Prozesse von Selen ebenfalls beeinflusst werden, wird der erfolgreiche Einsatz von Selen bei dieser Krankheit umso plausibler. Es gibt noch weitere seltene Erkrankungen, die mit Selenmangel zusammenhängen, wie die Kaschin-Beck-Krankheit (Gelenkknorpeldegeneration) und den myxödematösen endemischen Kretinismus (Mangel an Schilddrüsenhormon bei Schwangeren).

Ursachen für Selenmangel
Neben selenarmen Böden ist Schwermetallbelastung Hauptgrund für Selenmangel. Schwermetalle bilden mit Selen schwer lösliche und schlecht resorbierbare Verbindungen. Das beginnt schon beim Verzehr von heißen, sauren Speisen oder auch nur Kaugummikauen, denn da wird vermehrt Quecksilber aus Amalgamfüllungen freigesetzt. Auch Chemotherapien und Ozonbehandlungen verstärken die freien Radikale im Organismus, wodurch der Selenhaushalt weiter beansprucht wird. Selenmangel entsteht auch durch Essstörungen, Diäten, einseitige oder künstliche Ernährung, Dialyse, starke Blutungen, sehr lange Stillzeit, schwere Durchfälle und Alkoholismus. Mangelnde Selenaufnahme kann durch Malabsorption, Leber- und Nierenerkrankungen bedingt sein.

Symptome bei Selenüberschuss
Bei einer Überdosierung kann es zu Mundgeruch (nach Knoblauch), Fieber und Übelkeit sowie Leber-, Nieren- und Herzproblemen kommen. Es ist auch möglich, dass Selen mit bestimmten Medikamenten

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

wie Antazida, Chemotherapeutika und Empfängnisverhütung in Wechselwirkung tritt. Darüber hinaus kann zu viel Selen über einen längeren Zeitraum das Risiko einer Person, gutartigen (weißen) Hautkrebs, Prostatakrebs und Typ-2-Diabetes zu entwickeln, erhöhen.

Selen steht in Bezug zu:

- Akne
- Alkoholismus
- Alterserscheinungen
- Altersflecken
- Alzheimer
- Anämie
- Angina pectoris
- Ängstlichkeit
- Antioxidans
- Antriebslosigkeit
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Augentrockenheit
- Bauchspeicheldrüsenstörung
- Beginnende Basedow-Augen
- Bläulich-schwarze Verfärbungen unter den Augen
- Bluthochdruck
- Brüchige Nägel
- Chronische Verdauungsstörungen
- Colitis ulcerosa
- COPD
- Depressive Stimmung
- Diabetes mellitus
- Erkrankung des Herzmuskels
- Ermüdung
- Fehlgeburt
- Gelenksbeschwerden
- Glutathionmangel
- Grauer Star
- Haarausfall
- Hashimoto thyreoiditis
- Hautblässe (dünne, schuppige, blasse Haut)
- Herz-(Kreislauf-)Beschwerden
- Herzfunktionsstörung
- Herzmuskelerkrankung
- Herzrhythmusstörungen (natürlicher Schrittmacher)
- Hodenkrebs
- Infektanfälligkeit
- Infektionen des Magen-Darm-Trakts
- Kaschin-Beck-Krankheit (Gelenkknorpel bildet sich zurück)
- Keshan-Krankheit (Erkrankung Herzmuskel – Kardiomyopathie)
- Kniearthrose
- Konzentrationsschwäche
- Krebs
- Leberstörung
- Mangel an geistiger Frische
- MRSA-Virus
- Multiple Sklerose
- Muskelbeschwerden
- Myxödematöser endemischer Kretinismus (Mangel an Schilddrüsenhormon bei schwangeren Frauen)
- Oxidationsprozesse
- Parkinson
- Prostatakrebs
- Rauchen (Cadmiumbelastung)
- Rheumatische Erkrankungen
- Schilddrüsenentzündung
- Schilddrüsenunterfunktion mit Mangel an Schilddrüsenhormonen
- Schilddrüsenvernarbung durch Viren
- Schlaffes Gewebe
- Schlafprobleme
- Schwermetallbelastung
- Seborrhoe
- Sehstörungen (Augenkrankheiten wie Grauer Star)
- Unfruchtbarkeit bei Männern
- Verzögerte Wundheilung
- Wachstumsstörungen
- Zeugungsunfähigkeit

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Silber (Ag)

Silber wurde schon in der Antike zu Heilzwecken eingesetzt. In Ägypten, Rom, Griechenland, Persien, Indien und China waren diverse Zubereitungen bekannt. Silbermünzen wurden zum Desinfizieren von Wasser verwendet (heute sind es Silberkugeln in Wassertanks). Mitte des 19. Jahrhunderts kam das kolloidale Silber auf. Es wurde als keimtötendes Mittel in der Fachwelt gepriesen, jedoch vom Siegeszug der Antibiotika überholt. Angesichts der Schattenseiten der Antibiotika, vor allem der zunehmenden Resistenzen, erinnert man sich wieder ans – bei richtiger Qualität und Anwendung – nebenwirkungsfreie Silber.
Anfang des 20. Jahrhunderts forschten zahlreiche Wissenschaftler mit Silber und publizierten ihre Ergebnisse in angesehenen Zeitschriften wie The Lancet, Journal of the American Medical Association und British Medical Journal. Doch mit der Entdeckung des Antibiotikums geriet kolloidales Silber wieder in Vergessenheit. Zu Unrecht, wie viele meinen, die mit kolloidalem Silber schon erstaunliche Ergebnisse erzielten.

Kolloide sind in Wasser oder Öl feinst verteilte, schwebende Teilchen eines Stoffes und so klein, dass sie sogar über die Haut aufgenommen werden können. Doch von Nanoteilchen unterscheidet sie die hohe Ladung. Diese Ladung – viele freie Elektronen – macht sie sehr reaktionsfreudig. Mit Protonenresonanz hergestelltes kolloidales Silber ist hochbasisch mit einem pH-Wert von 10 bis 13 (nur mehr elektronisch messbar). Zusätzlich verfügt es über eine hohe Ladung von ca. 170 Millivolt – ein enormer Energieüberschuss gegenüber der Zelle eines gesunden Erwachsenen mit ca. 90 Millivolt – um schnelle Reaktionen auf Zellebene auszulösen.
Silber kann nur in dieser kolloidalen Form sinnvoll angewendet werden, wobei die Art der Herstellung für die Qualität entscheidend ist. Denn bei nicht ausreichender Ladung ist Silber als Metall zu sehen, das sich im Körper anreichern kann. Silber ist normalerweise nicht im Gewebe von Menschen oder Tieren vorhanden.

Kolloidales Silber
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung - bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa Silbernitrit oder Schwermetalle – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).
Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten. Silber sollte jedoch in einem zeitlichen Abstand von 15 bis 20 Minuten zu anderen Kolloiden, zu Medikamenten und energetischen Mitteln in 30 minütigem Abstand angewendet werden, um den Wirkradius nicht zu schmälern.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Anwendung nach dem Prinzip der verschränkten Teilchen
Eine – abenteuerlich klingende – Anwendungsmöglichkeit aus dem Bereich der Quantenphysik ist die nur bei hochgeladenen Kolloiden denkbare „Anwendung nach dem Prinzip der verschränkten Teilchen“**.**

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Sie ist gerade in Erforschung mit teilweise erstaunlichen Erfahrungsberichten. Körpersekret (Wundsekret, Speichel, Blut ...) in ein Glas geben, einige Tropfen kolloidales Silber darauf gießen, alle drei Tage wieder kolloidales Silber hinzufügen. Es kommt zur Rückwirkung auf die Person, von der das Sekret stammt. Jedoch tritt der Effekt nur bei kolloidalem Silber mit durchgehend hoher Ladung ein. Erfolge gibt es etwa auf Intensivstationen, wo diese Methode die einzige Möglichkeit sein kann, bei durchfallauslösenden Clostridien oder beim lebensbedrohlichen MRSA-Krankenhauskeim zu unterstützen, ohne mit dem Patienten direkt zu arbeiten.

Die Bedeutung von Silber im Körper

Silber, Antibiotikaersatz, Viren- und Pilzabwehr
Haupteinsatzbereich für kolloidales Silber ist die Milieuarbeit, die mit der Bekämpfung von Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten zusammenhängt. Hier wirkt es wahre Wunder - als Antibiotikaersatz, selbst bei Antibiotikaresistenz, beim MRSA multiresistenten Keim, bei schlecht heilenden Wunden, auch bei starkem Befall mit krankmachenden Keimen wie Pilzen, allen Arten von Parasiten sowie bei viralen Erkrankungen. Doch während immer wieder zu lesen ist, wie gut kolloidales Silber Erreger abtöten kann, könnte seine hilfreiche Wirkung auch anders begründet werden.

Silber und Milieusanierung
Da es keinen sterilen Körper gibt, Erreger immer da sind und auch etwa ein knappes Kilogramm freundliche Bakterien im Darm eines Erwachsenen leben, stellt sich in erster Linie die Frage: Geht es wirklich ums „Abtöten"? Oder wie unterscheidet das kolloidale Silber denn zwischen Freund und Feind?
In der Naturheilkunde ist man immer dem Gedanken näher, dass eine Wiederherstellung des gesunden Milieus der richtige Weg ist. Nur ein übersäuertes Gewebe ist entzündungsbereit und bietet allen Formen von Erregern ein gemachtes Nest, indem sich Erreger erst so richtig wohl fühlen und vermehren. Entzieht man ihnen hingegen den Nährboden, ist eine Reduktion der Erreger die praktische Konsequenz. Daher ist kolloidales Silber viel weniger ein „Viren-, Bakterien- oder Pilzkiller", auch wenn es schnell hilft und man diesen Eindruck gewinnen könnte.

Silber, Regenerations- und Heilprozesse
Durch seine Milieuarbeit unterstützt kolloidales Silber also bei allen Heilprozessen. Es wirkt außerdem aufs Autonome Nervensystem und dabei reduzierend auf die Aktivitäten des Sympathikus (Anspannung) sowie anregend auf den Parasympathikus. (Entspannung). Auch das bedeutet, dass sämtliche Heil- und Regenerationsprozesse – sie werden vom Parasympathikus gesteuert – eingeleitet werden.
So schnell erste Erfolge kurzfristig zu verzeichnen sind, für einige Indikationen ist es doch erforderlich, eine Kur mit kolloidalem Silber über vier bis acht Wochen zu machen, um entsprechende Milieuänderungen langfristig herbei zu führen. Im basischen Milieu kann sich etwa kein Pilz und kein pathogenes Bakterium halten. Die Krebszelle kann sich nicht reproduzieren. Metastasen werden von der Versorgung abgeschnitten.

Silber und Stammzellenproduktion
Zudem erhöht Silber langfristig die Stammzellenproduktion, auch das ist ein Zeichen für schnelle Regeneration. Normalerweise finden sich nur vier Stammzellen pro Deziliter Blut. In sechs Monaten Anwendung von kolloidalem Silber konnten Forscher beobachten, dass sich die Stammzellen um ein vielfaches erhöhten und zwar immer an den jeweiligen Bedarf angepasst.
Die Anwendung von kolloidalem Silber ist übrigens nicht auf den Menschen beschränkt. Tiere und Pflanzen, die ebenso mit Erregern zu kämpfen haben, regenerieren genauso schnell mit kolloidalem Silber wie der Mensch jeden Alters.

Silber und Entzündungen
Bei Entzündungen im Rachen- oder Mundbereich kann man mit kolloidalem Silber gurgeln und spülen. In die Nase oder ins Ohr kann man es einträufeln (oder auf den Nasenrücken reiben). Es ruft keinerlei Reizung hervor, auch nicht bei direkter Anwendung auf den Schleimhäuten wie in den Augen, in den Ohren, in der Nase: Bei Sinusitis etwa Aufbringen auf die Nasenflügel, bei Mittelohrentzündung oder Tinnitus ins Ohr einträufeln, bei Entzündungen ist die Anwendung im Wechsel mit kolloidalem Zink günstig.

Silber und Wundheilung
Für viele Anwendungen wie Sonnenbrand, offene Wunden etc. empfiehlt es sich, das wässrige kolloidale Silber aufzusprühen. Schließt sich die Wunde nicht in kürzester Zeit, etwa bei diabetischem Ulcus, dann benötigt der Körper die Stelle noch als Ventil zur Ausleitung. Die Wundränder werden aber schnell schöner. Die Haut bleibt elastisch und reißt an mechanisch belasteten Stellen spürbar weniger ein. Kolloidales Silber stimuliert die Heilung in der Haut und anderen Weichteilen. In einem 2012 von Pharmacognosy Communications veröffentlichten Forschungsartikel wurde ausdrücklich empfohlen, dass bestimmte kolloidale Silberpräparate zur topischen Anwendung bei Verbrennungen, Soor, Parodontitis und anderen Erkrankungen in Betracht gezogen werden sollten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Silber, Haut und Candida
Auch Warzen, Haut- und Nagelpilz sowie Vaginalpilz bei Frauen können damit behandelt werden. Pickel, entzündete Hautstellen aller Art, Insektenstiche, Brandwunden, Gürtelrose, juckende Haut bei Ekzemen und Neurodermitis oder Streptokokken/Staphylokokken-Infektionen der Haut sind ebenfalls Einsatzbereiche für kolloidales Silber in wässriger oder öliger Form.

Silber und Lunge
Die effektivste Methode, um kolloidales Silber bei Bronchitis oder Lungenentzündung anzuwenden, ist ein Vernebler. Dafür sollte die Menge eines Teelöffels ungefähr dreimal täglich für 10 bis 15 Minuten genommen werden.

Silber, Leicht- und Schwermetalle
Die Aufnahme von Umweltgiften erfolgt entweder über die Magen- bzw. Darmschleimhaut, die Haut oder die Atemwege. Auch Amalgam-Zahnfüllungen enthalten toxisches Quecksilber, das durch das beigefügte Silber größtenteils gebunden bleibt. Spuren gelangen in die Niere und Leber, wo sie „entgiftet“ werden. Der Organismus ist jedoch nur bis zu einem gewissen Grad in der Lage, eine Metallbelastung zu verarbeiten. Jeder Überschuss wird im Bindegewebe abgelagert. Dort können diese Metalle jahrelang gespeichert sein und die Immunzellen schädigen, bis es zu den ersten Beschwerden kommt. Im Laufe der Jahre entsteht eine giftige Konzentration an Metallen in Körper. Es gibt kein einheitliches Beschwerdebild. Depressionen, Allergien, Tinnitus oder Multiple Sklerose, Candida-Belastung und vieles mehr können auftreten.
Da es auf Grund der äußerlichen Einflüsse fast unmöglich ist, einer Metallbelastung auszuweichen, wird es immer wichtiger, angereicherte Metalle aus dem Körper zu leiten – vorrangig mit kolloidalem Silber. Es gibt (nach unserem derzeitigen Erfahrungsstand) keine zuverlässigere, nebenwirkungsfreiere und schnellere Wirkung als die Anwendung von kolloidalem Silber. Ein Binden der freiwerdenden Schwermetalle ist nicht notwendig.
Wenn bei einer Haaranalyse Silbernitrat (Salz der Salpetersäure) festgestellt wird, kann auch dieses durch die Einnahme von kolloidalem Silber abtransportiert werden, wie man nach einigen Wochen bei erneuter Untersuchung feststellen kann.

Silber und Klärung der Emotionen
Eine 28-Tages-Kur mit morgens kolloidalem Gold, mittags kolloidalem Eisen und abends kolloidalem Silber wurde schon in alten Mysterienschulen zur Klärung der Emotionen empfohlen.

Silber und Weiblichkeit
Silber hat einen Bezug zum Mond, zum Weiblichen, zum Emotionalen. Man nimmt es wegen seiner bremsenden Wirkung auf den Sympathikus, der tagsüber aktiv ist, abends ein, wenn der Parasympathikus die Regeneration einleitet. Störungen der weiblichen Sexualität hat man vor 80, 90 Jahren noch mit Silber behandelt. Die Anwendung für Probleme mit der Weiblichkeit (auch emotionaler Art) ist Silber speziell abends zu verwenden.

Silberüberschuss und „blaue Haut“
Gleich vorweg muss klargestellt werden: Es kann durch die Anwendung von Silber zu einer Silbervergiftung mit irreversibel blaugefärbter Haut kommen (Agyrie). Doch das nur dann, wenn durch ein unkontrolliertes Herstellungsverfahren vielen Silberpartikeln die Ladung fehlt und man dieses Silber dann mittel oder langfristig zu sich nimmt.
Voraussetzung vor allem bei längerfristiger Anwendung ist daher eine Herstellung, die den einzelnen Partikeln eine gleichbleibend hohe Ladung verleiht. Eine Überdosierung ist theoretisch auch dann möglich – doch man müsste mindestens 800 Milliliter auf einmal trinken. Silber verlässt den Körper nach ein bis zwei Tagen wieder über die Niere. Man soll es aber bei Niereninsuffizienz generell meiden. Durch die um vieles aufwändigere Herstellung mit Protonenresonanz wird das sichergestellt. Durch die gebräuchlichere Herstellung mit Elektrolyse, die zwar preislich günstiger ist und bei kurzfristiger Anwendung kein Problem darstellt, wird die notwendige hohe Ladung nicht sichergestellt. Sie wird gar nicht gemessen und ist damit auch nicht kontrollierbar.

Silber steht in Bezug zu:

- Afterjucken
- AIDS – HIV-Virus
- Akne
- Allergien
- Alzheimer und Demenz
- Anspannung
- Antibiotikaresistenz
- Aphten
- Arthritis
- Augen zu trocken
- Augenentzündung
- Äußerlich und innerlich bei allen Abszessen
- Äußerlich und innerlich bei Verbrennungen und Erfrierungen
- Autoimmunerkrankungen
- Bakteriostatischer Wirkung – hemmt Wachstum von Bakterien
- Bandwurm
- Bindegewebsentzündung
- Bindehautentzündung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Blasenentzündung
- Blepharitis
- Blinddarmentzündung
- Blutparasiten
- Blutvergiftung
- Brandwunden
- Brustfell- und Rippenentzündung
- Candida albicans
- Chronischen Müdigkeitssymptomen
- Cryptosporidium
- Darmerkrankungen
- Darmstörungen
- Depressionen
- Desinfektion von Pickeln
- Diabetes mellitus
- Dickdarmentzündung
- Diphterie
- Durchfall
- Eiterbeutel, -flechte und Eiterfluss
- Eitrigen, mit Blasen- und Krustenbildung einhergehenden Hautinfektionen
- Ekzemen
- Entzündung im Rachen- oder Mundbereich
- Epstein Barr-Virus
- Erkältung
- Fisteln
- Furunkel
- Fußbrand
- Gastritis
- Gefäßerkrankung
- Gerstenkorn
- Geschwüren
- Gestörtem Säure-Basen-Haushalt
- Gingivitis
- Gonorrhoe (Tripper)
- Grippe
- Gürtelrose
- Halsentzündung
- Hämorrhoiden
- Hautausschlag
- Hautentzündungen
- Hautirritationen
- Hautkrebs
- Hautrissen
- Hauttuberkulose
- Hefeentzündungen
- Hepatitis
- Herpes Viren
- Heuschnupfen
- Hirnhautentzündung
- Histaminintoleranz
- Immunschwäche
- Infektanfälligkeit
- Juckreiz bei Insektenstichen und Insektenbissen, Neurodermitis etc.
- Katarrh
- Keratitis
- Keuchhusten
- Krankhafter Gewebsveränderung
- Kratzwunden
- Krebs
- Legionärskrankheit
- Lepra (Aussatz)
- Lungenentzündung
- Lupus erythematodes
- Magenentzündung
- Makuladegeneration (im Nacken anwenden)
- Malaria
- Mandelentzündung
- Meniere´s Krankheit
- Meningitis (Hirnhautentzündung)
- Metastasen
- Mikroben
- Milzbrand
- Mittelohrentzündung
- MRSA-Krankenhauskeim
- Multipler Sklerose
- Mundgeruch
- Nasenbluten
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Nasenschleimhautentzündung
- Nervenschwäche
- Neurasthenie (Burnout, psychische Ermüdung)
- Neurodermitis zur Juckreizstillung
- Offenen Wunden
- Ohrenerkrankungen, -entzündung
- Parasiten
- Paratyphus
- Pathogenen Keimen aller Art
- Pilzinfektionen (auch Fuß-, Scheiden-, Darm-, Nagel- und Hautpilz)
- Plasmodien
- Polio Virus
- Prostataentzündung
- Psoriasis
- Quecksilberausleitung
- Regeneration
- Rheumatismus
- Ringelflechte
- Rosacea
- Ruhr
- Salmonelleninfektion
- Schädlichen Einzellern
- Scharlachfieber
- Schnittwunden
- Schwachem Immunsystem
- Schwermetall- und Aluminiumbelastung
- Seborrhoe
- Sepsis (Blutvergiftung)
- Sexualorgane Regeneration
- Silbernitratüberschuss
- Sinusitis
- Sonnenbrand (aufsprühen)
- Stammzellenregeneration (Verjüngung)
- Staphylokokkeninfektion, Staphylococcus aureus
- Störung der Darmflora (z. B. durch Langzeitbehandlung mit Breitbandantibiotika)
- Stirn- und Nebenhöhleneiterung
- Streptokokkeninfektion
- Sympathikus-Dominanz
- Syphilis
- Tetanus
- Tinnitus
- Tollwut
- Überaktivität
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Unterleibstyphus
- Viren
- Warzen
- Wassersucht
- Wundheilung bei Schnitt- und Schürf-wunden
- Würmern
- Zahnfleischbluten
- Zahnfleischentzündungen
- Zahnfleischschwund
- Zeckenbiss, daraus Borreliose
- Zellverjüngend
- Zerebraler Meningitis

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Silizium (Si)

Silizium wird für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit bisher erstaunlich wenig beachtet und genutzt. Es ist ein erst spät wissenschaftlich anerkanntes lebenswichtiges Spurenelement. Ein Mineralstoff, der in der Natur immer nur gebunden an Sauerstoff vorkommt und unter dem Begriff Kieselsäure geläufig ist. Es ist mengenmäßig hinter Sauerstoff das zweithäufigste Element in der Erdkruste. In Form von eingeatmetem Silizium-Staub, schädigt Silizium die Lungen.

Silizium-Bedarf
Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg Silizium aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre vielfältigen Funktionen erfüllen zu können.
Jede einzelne Zelle enthält Silizium und doch ist ein allfälliger Bedarf weder anerkannt noch im Blutbild feststellbar, sondern nur durch Mangelsymptome oder durch energetische Testverfahren zu erkennen.

Silizium-Quellen
Silizium ist in Hafer, Gerste, Hirse, Kartoffeln und Bier.

Silizium-Präparate
Silizium aus Heilerde oder Klinoptilolith (Vulkanmineral) hat andere Haupteinsatzbereiche als die Siliziumversorgung. Sie reinigen den Körpers von Giftstoffen aller Art, die angesaugt werden wie bei einem Schwamm. Dabei gelangen nur geringe verfügbare Siliziummengen zur Aufnahme.
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Siliziumverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.
Beim Silizium ist nicht so sehr bekannt, dass es wichtige Gegenspieler beeinträchtigt, seine Aufnahme ist aber an die Zellatmung gebunden, die mit dem Alter auch noch abnimmt. Um das Minimum von 40 mg Silizium zu gewährleisten, müssten etwa rund 1,2 g Kieselerde – etwa aus Zinnkrauttee – zugeführt werden. Bei besser resorbierbaren Darreichungsformen wie kolloidalen Lösungen kann die Dosierung auch geringer sein.

Kolloidales Silizium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa Aluminium und Dioxin – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Silizium im Körper

Silizium, Zellatmung und Alterung
Ohne Silizium würden die Lebensvorgänge mit der Zeit verlangsamt und schließlich ganz erliegen. Es gäbe keinen Eiweißstoffwechsel mehr, dafür aber einen verstärkten Fettstoffwechsel. Die Zellen würden gemästet. Silizium ist also für unser Leben grundlegend wichtig, dabei ist seine Aufnahme alles andere als einfach. Aufgrund der relativ großen Moleküle ist sie für den Organismus recht schwierig und liegt meist nicht höher als fünf Prozent. Sie erfolgt in Verbindung mit der Zellatmung, eine zentrale Funktion unseres Körpers. Solange man jung ist, funktioniert die Zellatmung wunderbar. Da braucht man aber noch nicht so viel Silizium wie in späteren Jahren, wenn ab 40 Jahren nicht nur die Zellatmung nachlässt und damit gleichzeitig auch weniger Silizium zur Verfügung gestellt wird, sondern auch schon Verschleißerscheinungen und Alterungsprozesse auftreten. Die Abnahme dieses wichtigen Spurenelementes im Körper geht vom Babyalter (noch viel Silizium vorhanden) bis zum hohen Alter parallel zur Abnahme des Bindegewebes. Da Silizium eine wichtige Rolle dabei spielt, Wasser zu binden, wird deutlicher, warum Menschen mit zunehmendem Alter auch optisch „austrocknen“. Im Gegensatz zum prallen, elastischen Babykörper wird der Körper des alternden Menschen zunehmend schrumpeliger, man schrumpft, die Haut erschlafft und wird faltig und die Haare werden dünn und schütter. Entscheidend ist dann die Menge Silizium, die tatsächlich in den Zellen ankommt.

Silizium und Knochen
Siliziummangel fördert Knochenbrüche und Osteoporose. Silizium ist, ohne auf die Mithilfe von Vitamin D angewiesen zu sein, ein Hauptelement der knochenbildenden Zellen. Es fördert die Kalziumaufnahme und hält möglicherweise das Kalzium in den Knochen fest. Jedenfalls beschleunigt es den Mineralisierungsprozess in den Knochen und ist dort mitverantwortlich für die Struktur des trabekulären (bälkchenförmigen) Teils des Knochens. Dieser innere, schwammartige Teil trägt zur Stärke des Knochens bei. Er wird von einer Hülle, dem kortikalen Knochen, umgeben, der eine deutlich höhere Dichte aufweist. Bei der Osteoporose geht hauptsächlich der innere Teil des Knochens, die schwammartige Struktur, verloren mit der zunehmenden Gefahr eines Knochenbruchs. Aus diesem Grund beziehen sich nicht nur die Diagnose und Therapie der Osteoporose auf diesen schwammartigen Teil des Knochens, sondern auch die Wichtigkeit des Siliziums, das hier umfangreich wirksam ist. Dies ist untermauert durch eine Studie, in der Frauen mit Osteoporose nach der Einnahme von Silizium eine höhere Dichte der Oberschenkelknochen aufwies. Allerdings ist zu beachten, dass nach dem Wechsel eine Siliziumeinnahme keinen Ersatz für Pflanzenhormone darstellt, die einem Knochenabbau noch besser entgegenwirken.

Silizium und Zähne
Silizium unterstützt nicht nur die Knochen in Bezug auf Erhaltung des Kalziumgehalts, sondern auch Zähne und Zahnschmelz. Silizium stärkt auch das Zahnfleisch und wirkt entzündungshemmend.

Silizium und Wachstum
Obwohl Silizium speziell beim Älterwerden wichtig ist, fördert Silizium auch Knochenwachstum und -Entwicklung bei Kindern.

Silizium und elastische Blutgefäße
Sämtliche Körperstrukturen benötigen Silizium, um fest und elastisch zu bleiben. Silizium sorgt bei den Blutgefäßen für eine gesunde Flexibilität. Dies unterstützt das gesamte Herz-Kreislauf-System. Französische Forscher fanden in arteriosklerotischen Gefäßen vierzehnmal weniger Silizium als in Gesunden. Elastische Blutgefäße neigen weniger zu Bluthochdruck, da sie sich weiten können, ohne dass der Blutdruck erhöht werden müsste. Silizium hilft auch bei Krampfadern, das schmerzt aber anfangs, weil das Gewebe fester wird.

Siliziummangel, Haarausfall und brüchige Nägel
Silizium hat nicht nur einen wesentlichen Anteil bei sämtlichen Körperabläufen, sondern auch an unserem Aussehen. Haare und Nägel benötigen Silizium. Haarausfall, dünnes und brüchiges Haar, schwache und brüchige Nägel sind in erster Linie auf Siliziummangel zurückzuführen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Silizium, Bindegewebe und Knorpel
Silizium beschleunigt die Bildung der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin. Besonders günstig wirkt sich Silizium daher auf Aufbau, Elastizität und Spannkraft des Bindegewebes und der Gelenke (selbst bei Arthrose) aus. Außerdem wird vermutet, dass Silizium für die Quervernetzung bestimmter Moleküle sorgt, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind, sowie die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht. Mit der regelmäßigen Anwendung von Silizium lassen sich Alterungs- und Verschleißerscheinungen zumindest verzögern. Denn dann muss der Körper nicht auf körpereigene Reserven aus dem Bindegewebe zurückgreifen, um das wertvolle Silizium für die lebensnotwendigen Prozesse zu erhalten, bzw. kann er das überschüssige Silizium wieder zum Körperaufbau verwenden. Ältere Menschen brauchen zur Festigung des Zellgewebes besonders viel Silizium.

Silizium und Gelenksentzündungen
Silizium unterstützt nicht nur strukturstärkend den Knorpelaufbau und umliegendes Bindegewebe, es wirkt auch entzündungshemmend und kann gelegentlich sogar bei Arthrose schmerzlindernd sein.

Silizium und Entgiftung
Schwaches und verklebtes Bindegewebe neigt nicht nur zur Cellulite, es erfüllt noch weitere wichtige Aufgaben nicht optimal, die zur Erhaltung der Gesundheit wichtig sind: Das Bindegewebe dient der Nährstoffversorgung jeder einzelnen Körperzelle und gewährleistet die Entsorgung der Zellgifte. Siliziummangel kann im Bindegewebe folglich sowohl zu Nährstoffdefiziten als auch zu einer Belastung des Körpers mit Stoffwechselrückständen (Schlacken) und miteingelagerten Umweltgiften beitragen.

Silizium und Aluminiumausleitung
Silizium ist auch noch direkt an der Entgiftung beteiligt. Etwa bindet es Aluminium im Magen- Darmtrakt, schützt damit vor Alzheimer, da die Bioverfügbarkeit und somit die Toxizität von Aluminium reduziert wird. Überhaupt unterstützt Silizium die Entgiftung, sogar von hartnäckigen chemischen Substanzen wie Dioxin.

Siliziummangel und Organsenkungen
Auch viele Organe können ihre Funktion nur dann vollständig erfüllen, wenn dem Organismus in ausreichender Menge Silizium zugeführt wird. Etwa ist Silizium wichtig bei Senkungsproblematiken durch schwaches Bindegewebe.

Silizium und Haut
Siliziummangel führt zu trockener, schlaffer Haut und Faltenbildung. Beim Aufbau einer stabilen Hautstruktur kommt Silizium eine besondere Bedeutung zu, denn es geht mit Proteinen wirksame Querverbindungen ein. Während viel Silizium in den Körpern Jugendlicher vorhanden ist und zur größeren Straffheit und Flexibilität der Haut beiträgt, wird bei älteren Menschen hauptsächlich die inaktive Form gefunden, die in Haaren und Nägeln abgelagert wird. Daraus lässt sich schließen, dass ein ständiger Siliziumstoffwechsel im Körper vor sich geht, der im Speziellen bei alten Menschen unterstützungsbedürftig ist. Auch bei Neurodermitis und Psoriasis werden durch die ständigen Hauterneuerungsprozesse oftmals unzureichende Siliziumwerte im Körper festgestellt. Silizium ist bei Heilprozessen in der Haut wichtig, da es auch an Vernarbungsvorgängen beteiligt ist. Es wirkt entzündungshemmend und kann selbst bei Akne eingesetzt werden. Bei Insektenstichen und Verbrennungen lindert es Juckreiz und Schmerz.

Siliziummangel und Nachtschweiß
Anwender beobachteten durch Silizium Verbesserungen bei nächtlichem Schwitzen.

Silizium und Immunsystem
Silizium aktiviert das unspezifische Immunsystem, „weckt es auf“. Es mobilisiert die Verteidigungskräfte des Körpers gegen Eindringlinge und Mikroorganismen, deren Anwesenheit im Körper einen zunehmenden Kräfteverlust hervorrufen. Die Stärkung des Immunsystems durch Silizium ist wissenschaftlich bestätigt. Silizium schützt vor der Ausbreitung von Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilzen (innerlich und äußerlich) und vor bösartigem Zellwachstum. Silizium reduziert übrigens auch die Nebenwirkungen von Chemotherapien und wirkt sich stabilisierend auf das weiße Blutbild aus.

Silizium und Entzündungen
Silizium lindert Entzündungen von Kopf bis Fuß. Bei Entzündungen des Mund-, Rachen- und Halsbereichs ist Silizium oft sogar erfolgreicher als Silber. Entzündungen von Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen, Haut, Bronchien, Gelenken, Blasen- und Darmschleimhaut reagieren auf Silizium mit beschleunigten Heilungsprozessen. Es hilft sogar häufig bei Morbus Crohn und chronischen Darmentzündungen. Man kann es etwa begleitend bei Infekten aller Art einsetzen von der Halsentzündung bis zur Pilzinfektion im Intimbereich oder zur Nachbetreuung bei Krebs.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Silizium und Magen-Darmstörungen
Silizium wirkt sich sehr positiv auf den Verdauungstrakt aus. Die Einnahme von Silizium ist auch bei Magen-Darm-Störungen wie Verstopfung und Blähungen empfohlen. Und das völlig frei von Nebenwirkungen. Im Gegenteil. In der Schwangerschaft benötigt das Ungeborene viel Silizium von der Mutter, was sich nicht nur in Zahnproblemen, sondern auch in Verstopfung zeigen kann. Mit Silizium lässt sich das Problem schnell beheben.

Silizium und Lunge
Silizium hat positive Wirkungen auf die Elastizität des Lungengewebes und wirkt sich günstig aus bei Asthma, Lungenemphysem, Bronchitis und vielen weiteren Lungenproblemen. Mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt auch in der Lunge ab.

Silizium und Niere
Beobachtungen bei Menschen mit Nierenschwäche, sogar knapp vor der Dialyse, zeigen oft erstaunliche Verbesserungen der Nierenwerte durch Silizium. Dennoch ist Silizium in Hinblick auf eine allfällige Nierenbelastung viel zu wenig untersucht, um es zu empfehlen. Es scheint hier wirklich auf das Präparat selbst anzukommen.

Silizium und Diabetes
In arabischen Ländern machte man die Beobachtung, dass Silizium den Blutzucker bei Diabetes stabilisiert. Nähere Untersuchungen fehlen.

Siliziummangel und Schlafprobleme
Anwender beobachteten, dass sich durch Silizium der Schlaf verbessert, die Entspannung tiefer ist und Albträume seltener sind.

Silizium, Körperflüssigkeiten und Wasserhaushalt
Gesunde Körperflüssigkeiten, wie etwa Blut, sind kolloidal (in Schwebe). Silizium in einer kolloidalen Darreichungsform scheint den optimalen kolloidphysikalischen Gewebezustand und die optimale Membranpolarität zu unterstützen. Silizium spielt eine wichtige Rolle im Wasserhaushalt, hilft mit, Zellwasser zu halten und hat reinigende Wirkungen auf die Lymphe, unterstützt bei Ödemen.

Silizium und Körperrhythmen
Silizium ist ja bekannt als bester Informationsübermittler und -speicher und aus der modernen Kommunikationstechnik nicht mehr wegzudenken. Einem österreichisch-sibirischen Forscherteam gelang vor Jahren schon der Nachweis, dass Silizium mit einem nur in der Quantenphysik bekannten Energiefeld in Beziehung steht (Nullpunktfeld, morphogenetisches Feld). Es befindet sich außerhalb von Raum und Zeit und hat offenbar ordnende und rhythmisierende Einflüsse auf Lebewesen. Nach neuesten Forschungen der Chronomedizin geht jeder chronischen Erkrankung ein Verlust der Rhythmen voran. Insbesondere ist das bei Krebs zu erkennen, wenn die Krebszellen den normalen Lebenszyklus verlassen und extrem langlebig werden. Silizium ist zwar kein Allheilmittel und auch nicht alleine erfolgreich gegen chronische Krankheiten, doch offenbar hilft Silizium dabei, ein Ankoppeln an dieses Feld und damit ein Wiederangleichen an die Rhythmen zu erwirken.

Silizium hat Bezug zu:

- Abnahme des Bindegewebes
- Abszessen
- Akne
- Akuten Infekten
- Alterung vorzeitiger
- Aluminiumbelastung
- Alzheimer
- Analfistel
- Aphten
- Arteriosklerose
- Arthritis/Arthrose
- Asthma
- Atemnot
- Augenringe braun
- Augentrockenheit
- Autoimmunerkrankungen
- Bakteriellen Infekten
- Bänder- und Sehnenschwäche
- Bandscheibenproblemen
- Bindegewebsschwäche
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Blutkörperchen, zu wenig weiße
- Braune Flecken, Augenschatten
- Bronchitis
- Brüchigen, schwachen Nägeln
- Brüchigkeit der Gefäße
- Cellulite
- Chemotherapie
- Chronischen Entzündungen
- Chronischen Erkältungen
- Colitis
- Dehnungsstreifen
- Diabetes
- Dioxinbelastung
- Entgiftung
- Entkalkung der Knochen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Entzündungen
- Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie Haut
- Erschöpfung
- Falten- und Streifenbildung
- Fibromyalgie
- Fieber
- Furunkel
- Gefäßerkrankungen
- Gelenks- und Muskelschmerzen, äußerlich
- Gerstenkörnern
- Giftbelastung
- Grippalem Infekt
- Haar, dünn, schütter, brüchig
- Haarausfall
- Halsentzündung
- Hämorrhoiden
- Haut schlaff
- Hautproblemen
- Hauttrockenheit
- Hautunreinheiten
- Helicobacter pylori
- Herpes Zoster
- Immunschwäche
- Infektanfälligkeit
- Insektenstich
- Knochenabbau
- Knochenbruch
- Kopfschmerzen
- Körperrhythmen
- Krebs
- Lungenproblemen
- Lymphe
- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Morbus Crohn)
- Migräne
- Mittelohrentzündung
- Multipler Sklerose
- Muskel- und Gelenksschmerzen, äußerlich
- Nachtschweiß
- Nagelbettvereiterung
- Nasennebenhöhlenvereiterungen
- Neurodermitis
- Nierenschwäche
- Ödemen
- Organsenkungen
- Osteoporose
- Pilzerkrankungen (Mund-, Rachenpilz, Hautpilz, Scheidenpilz)
- Psoriasis
- Schlaffer Haut
- Schlafproblemen
- Schwangerschaftsstreifen
- Senkungsproblematiken
- Trockenem Mund (Morbus sicca)
- Tumorerkrankungen
- Verbrennung
- Verdauungsproblemen
- Verringerung der Knochendichte
- Verstopfung
- Virusinfektion
- Wachstum
- Wasserhaushalt
- Weißes Blutbild
- Wundheilung und Vernarbung
- Zähnen
- Zahnfleisch
- Zahnschmelz
- Zellatmung geschwächt

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Tantal (Ta)

Tantal ist ein recht unbekanntes Spurenelement und beliebter und höchst verträglicher Werkstoff in der Medizin. Es findet in chirurgischen Implantaten breite Anwendung, da es bei Säugetieren keine Immunantwort auslöst. Tantal kann Knochen ersetzen, zum Beispiel in Schädelplatten. Es verbindet zerrissene Nerven und die Bauchmuskulatur. Prothesen, Implantate, Klammern und Kieferschrauben werden aus Tantal hergestellt.

Tantal-Bedarf
Nur über energetische Testverfahren feststellbar.

Tantal-Quellen
In Pflanzen in sehr geringem Maß.

Tantal-Präparate
Nicht bekannt, außer als Kolloid.

Kolloidales Tantal
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor.
Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus Umweltgiften – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Sie können auch inhaliert werden (mit Vaporisator).

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Tantal im Körper

Tantal und Ausleitung von Umweltgiften
Kolloidales Tantal bietet die größte Bandbreite an Möglichkeiten, abgelagerte Stoffe wieder zu aktivieren und dadurch ausleitbar zu machen. Es wird vor allem dann gebraucht, wenn bewährte Ausleitungsmethoden nicht ausreichend funktionieren. Kolloidales Tantal entfernt abreagiertes, nicht mehr bioaktives und daher eingelagertes Eisen, Nickel, Aluminium, Silbernitrat, Formaldehyd, Glyphosat und andere Insektizide, Pestizide, Pflanzen- oder auch Holzschutzmittel aus dem Körper. Es ist ebenso in der Lage, Schwermetalle zur Ausscheidung zu bringen. Da kolloidales Tantal chemisch neutral ist, greift es nicht in den menschlichen Stoffwechsel ein. Es bindet Umweltgifte und scheidet diese über die Nieren und den Darm aus. Es dient der Vorsorge und Reinigung des Körpers und wirkt gegen allgemeines Unwohlsein.
Durch die Entgiftung stellen vor allem Frauen einen glättenden Effekt des Hautbildes fest. Fakt ist: Alle anderen Kolloide sowie Medikamente können besser wirken, wenn der Organismus vorher entgiftet wurde.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Tantal und Schutz
Kolloidales Tantal wird als Energieabweiser verwendet und hilft sogar etwas, wenn man übermäßiger Strahlung ausgesetzt ist. Anwender beobachteten eine Zunahme der körperlichen Ausdauer, des emotionalen Gleichgewichts und der Kreativität. Energetisch arbeitende Anwender berichten von mehr Schutz vor Fremdenergien durch kolloidales Tantal.

Man sollte nie Tantal in einer Mischung mit Silber oder Selen verwenden. Mindestens 15 bis 20 Minuten zwischen den Einnahmen verstreichen lassen.

Tantal steht im Bezug zu:

- Aluminiumausleitung
- Ausleitung von Umweltgiften
- Eisenüberschuss-Ausleitung
- Entgiftung
- Formaldehyd-Ausleitung
- Glyphosat-Ausleitung
- Haut glatter
- Holzschutzmittel-Ausleitung
- Nickelausleitung
- Schutz vor Strahlung
- Schwermetallausleitung
- Silbernitrat-Ausleitung
- Vorsorge + Reinigung des Körpers

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Vanadium (V)

Vanadium ist erst vor wenigen Jahren entdeckt worden und gilt noch nicht als lebenswichtiges Element, obwohl es an einigen wichtigen Prozessen beteiligt ist. Benannt ist Vanadium nach Freya, die germanische Liebesgöttin, deren Beiname auch Vanadis ist. Vanadium kommt in Spuren in vielen Nahrungspflanzen vor, ist daher ein Nahrungsbestandteil. Gelegentlich kommt es zu Vanadiumvergiftungen mit ungünstigen Vanadiumverbindungen aus der Industrie, vor allem bei der Vanadium-Verarbeitung und bei der Reinigung von mit Erdöl betriebenen Heizanlagen.

Vanadium-Bedarf
Täglich werden 10 bis 20 Mikrogramm Vanadium benötigt, durchschnittlich nehmen wir 6 bis 18 Mikrogramm zu uns.

Vanadium-Quellen
Vor allem Heilpilze, kaltgepresste, ungesättigte Pflanzenöle, Schalentiere, Nüsse, Rettich, Hülsenfrüchte, Dill, Petersilie, schwarzer Pfeffer enthalten viel Vanadium, aber auch Weizenprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel und Gurken sind gute Lieferanten. Vanadium ist zwar in vielen Lebensmitteln enthalten, die Mengen sind aber wenig untersucht und es wird davon nur etwa ein Viertel aufgenommen.

Vanadium-Mangel feststellen
Vanadium kann man im Blut feststellen, aber hier werden eher Vanadiumbelastungen untersucht. Energetische Testmethoden zeigen einen Vanadiumbedarf.

Vanadium-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Vanadiumverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Vanadium
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie liegen also bereits in der von der Zelle verwertbaren Form vor, belasten daher bei der Aufnahme keine Gegenspieler und treten auch nicht in Konkurrenz mit ihnen. Kolloide sind sogar über die Haut aufnehmbar, stehen sofort zur Verwertung zur Verfügung. Außerdem haben sie balancierende Eigenschaften, können sowohl ein Defizit als auch einen Überschuss ausgleichen und gehen damit in den Einsatzmöglichkeiten weit über das hinaus, was man von den üblichen Nährstoffverbindungen kennt: Durch den Herstellungsprozess der Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer – laufend kontrollierten – Ladung versehen. Durch diese enorme und stabile Ladung ist das Kolloid in der Lage, störende Stoffe, die im Überschuss vorhanden sind, oder – je nach Affinität des Kolloids – sogar abgelagerte Stoffe – auszuleiten. Es kann bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, Überschüsse werden ausgeschieden.

Kolloide sind in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen, da man dort immer nur von Verbindungen ausgeht. Kolloide kommen jedoch (neben Verbindungen) in Heilwässern vor. Kolloide können, müssen aber nicht eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da sie nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind, ist das schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können aber genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Die Bedeutung von Vanadium im Körper

Vanadiummangel und Diabetes
Vanadium gehört zu jenen seltenen Spurenelementen, die bei Diabetes im Defizit sein können. Vanadium, Chrom, Zink, Magnesium und Nickel sind oft gemeinsam wichtig bei Diabetes und können nach Meinung mancher Forscher die Folgeerscheinungen von Diabetes wie Amputationen, Bluthochdruck, Erblindung und verkürzte Lebensspanne verzögern oder gar verhindern. Einige Studien zeigten, dass Vanadium die Insulinempfindlichkeit erhöht. Außerdem hilft Vanadium – ähnlich wie Insulin – den Blutzucker zu senken, indem es die Glykolyse in der Leber stimuliert und die Gluconeogenese (Aufbau von Glukose aus Nicht-Kohlenhydraten) hemmt. Eine tolle Leistung und das ohne injiziert werden zu müssen. Vanadium ist derzeit Gegenstand von Forschungen, denn es kann offenbar eine ähnlich wichtige Rolle wie Insulin spielen und außerdem auch die Inselzellen beschützen und so den Blutzucker senken. Wie durch Chrom bilden sich auch durch Vanadium mehr Insulinrezeptorzellen.

Vanadium, Gewichtskontrolle und Muskelaufbau
Vanadium ist wichtig für die Steuerung des Fettstoffwechsels. Wer schwache Insulinrezeptoren hat, kann nur schwer Muskelmasse aufbauen und der Körper lagert mehr Fett ein. Durch die Erhöhung der Insulinempfindlichkeit wird weniger Fett gespeichert, außerdem werden Aminosäuren besser zur Zelle transportiert und damit wird nicht nur der Muskelaufbau, sondern der gesamte Stoffwechsel in vielfältiger Hinsicht gefördert. Aminosäuren sind ja die Befehlsgeber im Körper, von denen alle Vorgänge abhängen und die trotz guter Ernährung oft fehlen.

Vanadium und Leber
Vanadium trägt zum Aufbau von Cholin bei und ist Bestandteil des Enzyms Cholinesterase. Es wird in der Leber produziert und ist ein Maß dafür, wie gut die Leber Eiweiße produzieren kann. Niedrige Werte dieses Enzyms zeigen einen Leberschaden an.

Vanadium und Blutfette
Vanadium ist nicht nur am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt, sondern auch im Fettstoffwechsel. Indem es die Cholesterinbildung in der Leber hemmt, werden erhöhte Konzentrationen von Cholesterin und Triglyceriden im Blutplasma vermieden. Vanadium ist also ein Cholesterin- und Triglyceridsenker. Das Spurenelement beugt Cholesterinablagerungen in den Gefäßen vor.

Vanadium und Herz
Es wird diskutiert, ob Vanadium die Herztätigkeit unterstützen sowie Herzkrankheiten vorbeugen kann, da Länder mit hohen Vanadium- (und Selen-)Werten eine niedrigere Rate an Herzerkrankungen zeigen. Vermutet wird eine Blutdruck regulierende und die Herzkontraktion verbessernde Wirkung.

Vanadium und Knochen
Vanadium spielt eventuell eine Rolle beim Wachstum und der Mineralisierung der Knochen und Zähne (Zahnschmelz) und schützt zusammen mit anderen Nährstoffen vor Osteoporose.

Vanadium und Körperwachstum
Vanadium ist beteiligt an Körperwachstum und Entwicklung, ein Mangel könnte Wachstumsstörungen nach sich ziehen.

Vanadium und Eisen
Vanadium ist am Stoffwechsel von Eisen beteiligt. Bei Anämie kommt es zu Blutmangel, also Defiziten am roten Blutfarbstoff Hämoglobin oder an den roten Blutkörperchen, bzw. zur Verminderung des Hämatokrits, dem Verhältnis des Volumens der Blutzellen zum Blutgesamtvolumen. Die häufigste Form der Anämie ist die Eisenmangel-Anämie. Sportler verbrauchen sehr viel Eisen und können von Vanadium auch profitieren, weil es den Glykogenspiegel in der Leber fördert und die Aufnahme von Traubenzucker durch die Muskulatur verbessert, was zu mehr Leistung führt.

Vanadium und weitere Symptome
Vanadium ist noch nicht lange in Erforschung, bei einem Mangel vermutet man auch noch Zusammenhänge zu Ödemen, Unfruchtbarkeit, Störungen der Schilddrüsenfunktion, erhöhter Fehlgeburtenrate und verringerter Milchproduktion. Bei einem Überschuss kann es zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Depressionen, Krämpfen und Störungen des Magen-Darm-Trakts kommen.

Wechselwirkungen
Es ist nicht auszuschließen, dass es Wechselwirkungen zwischen Vanadium und Medikamenten gibt. Vanadium hat eventuell blutverdünnende Wirkungen und kann eventuell, mit Diabetes-Medikamenten kombiniert, zu Blutzuckerproblemen führen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Vanadium steht im Bezug zu:

- Anämie
- Bluthochdruck
- Blutzucker
- Cholesterin erhöht
- Diabetes mellitus
- Eisenmangel
- Fehlgeburt
- Fettstoffwechsel
- Gewichtskontrolle
- Hämoglobin-Bildung
- Herzerkrankungen
- Herzschwäche
- Immunsystem
- Karies
- Knochenentmineralisierung
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Krafttraining
- Leberschäden
- Leistung
- Milchproduktion verringert
- Muskelaufbau
- Ödeme
- Osteoporose
- Schilddrüsenfunktion
- Triglyceride erhöht
- Unfruchtbarkeit
- Wachstumsstörungen
- Zahnschmelzproblemen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zink (Zn)

Erst die letzten Jahrzehnte Forschung brachten ans Tageslicht, dass bei Zinkmangel viele Symptome in Richtung Krankheit weisen, eine gute Versorgung mit Zink hingegen zu Regeneration, Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit des gesamten Körpers beiträgt.
Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das zweitwichtigste für den Menschen nach Eisen. Der Zinkgehalt im menschlichen Körper beträgt 2 bis 3 Gramm und über den gesamten Körper verteilt, weil Zink einfach überall mitspielt. Am meisten Zink findet sich in Haaren, Knochen, Muskeln, Eierstöcken, Hoden, Prostata und der Bauchspeicheldrüse.

Zink-Bedarf
Der tägliche Bedarf liegt (ab einem Alter von 10 Jahren) bei 12 bis 15 Milligramm Zink. Säuglinge und Kleinkinder benötigen 5 bis 7 Milligramm. Zinkmangelzustände lassen sich (außer durch kolloidales Zink) nicht schnell beheben, können aber schnell eintreten. Bei nur einer zinkfreien Mahlzeit sinkt das verfügbare Zink im Körper um 50 Prozent und der Körper muss für seine lebenswichtigen Vorgänge auf das gespeicherte Zink zurückgreifen. Zink-Bedarf ist im Vollblut, mit energetischen Testmethoden oder der Haaranalyse feststellbar, wobei damit auch Überschüsse aufgedeckt werden können.

Zink-Quellen
Zink ist gut verwertbar aus magerem rotem Muskelfleisch, Innereien und Hartkäse. Während Eier, Vollgetreide wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen wie Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne ebenfalls nennenswerte Gehalte an Zink aufweisen, finden sich in Gemüse, Obst und Produkten aus Auszugsmehlen nur geringe Mengen, insbesondere aus Intensivlandwirtschaft. Die Zinkaufnahme wird gehemmt durch Ballaststoffe, Phosphor (Cola), Milch und alles, was Phytinsäure enthält. Also Gemüse wie Hülsenfrüchte (etwa Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen), Getreide (vor allem Vollkorn), Reis (vor allem Vollreis), Hirse oder ganz besonders Weizenkeime und Erdnüsse. Phytinsäure ist der Energiespeicher der späteren Pflanze in der äußeren Randschicht des Korns, Samens oder Keims. Sie bindet Mineralstoffe wie Kalzium und Spurenelemente wie Zink an sich, wodurch diese für den Körper unverwertbar werden. Um Phytinsäure zu vermeiden, muss man bestimmte Zubereitungsvorschriften beachten. Durch kochen oder backen lässt sie sich nicht zerstören. Nur 24 Stunden einweichen oder fermentieren hilft. Außerdem sollte man das heute üblicherweise im Schnellverfahren hergestellte Brot meiden, da es noch Phytinsäure enthält. Brot braucht eine Aufgehzeit von sechs Stunden oder sollte mit Sauerteig gemacht werden, damit die Phytinsäure in der langen Vorbereitungszeit abgebaut werden kann.

Zink-Präparate
Als Nahrungsergänzung werden verschiedene Zinkverbindungen eingesetzt. Es sind aber – bis auf die kolloidalen Produkte – Verbindungen, die an sich zu groß sind, um einfach so verwertet zu werden, und die nur mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst und damit zellgängig gemacht werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler – im Falle von Zink sind es Kupfer und Eisen – wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Zink-Aufnahme haben, wenn schon ein Kupfer-Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Zink sollte man deshalb nicht gleichzeitig mit Kalzium, Eisen sowie Kupfer einnehmen. Mit einem Wort: Bei herkömmlichen Verbindungen weiß man nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Zink
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloidale weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa von Blei, Cadmium, Cäsium und Quecksilber – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Zink im Körper

Zink und Stoffwechsel
Zink zählt zu den wichtigsten Spurenelementen überhaupt. Es spielt unter anderem beim Eiweiß-, Energie-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel eine Rolle, steuert 300 Enzyme und die Aktivität von mehr als hundert Hormonen.

Zink, Stress und Erschöpfung
Stress ist ein regelrechter Zinkkiller! Bei Stress arbeiten all diese Systeme auf Hochtouren – und sind irgendwann plötzlich erschöpft. Daher bauen Extra-Zinkgaben bei Burnout, Müdigkeit und Erschöpfung wieder auf.

Zink und Hormone
Ohne genügend Zink als Aktivator von 300 Enzymen läuft die Hormonproduktion auf Sparflamme! Eine gute Zinkversorgung ist also unerlässlich für die ausreichende Bildung von Schilddrüsenhormonen, Wachstumshormonen, Fortpflanzungshormonen und Cortisol, einem entzündungshemmenden Stresshormon der Nebenniere.

Zink und Schilddrüse
Zink ist nicht nur für die Schilddrüsenhormonbildung von Bedeutung. Es wirkt auch entzündungshemmend. Zinkgaben konnten schon manche beginnende Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung stoppen, da in dieser Phase auch die Antikörper noch reversibel sind.

Zink und Immunsystem
Ein typisches Zinkmangel-Symptom sind wiederkehrende Infekte. Zink ist als einer der Hauptakteure der Immunabwehr unersetzlich. Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, hat Anteil an der Ausbildung der Lymphozyten, der Antikörper-Produktion, der Aktivität der natürlichen Killerzellen und an den Leistungen der Thymusdrüse. Es aktiviert die Abwehrkräfte gegen Entzündungsauslöser wie Bakterien, Viren, Pilze sowie Grippe-, Hepatitis- und Herpes-Viren und hemmt außerdem deren Aktivität, indem es die Virenhüllen angreift. Zink aktiviert die „Gedächtniszellen“, die sich nach einer Infektion lebenslang an die überstandenen Erreger erinnern und bei erneutem Kontakt sofort spezifische Antikörper bilden. Zusätzlich verbessert Zink die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Bei Erkältung verkürzt Zink die Dauer der Beschwerden. Auch die Häufigkeit von Lungeninfektionen beziehungsweise Lungenentzündungen sowie Malariainfektionen ließ sich laut einiger Studien durch Zinkgaben senken. Bei Kindern führten sie in einer weiteren Untersuchung zu einer Reduktion der Dauer und Schwere von akuten und chronischen Durchfällen sowie der dadurch bedingten hohen Sterblichkeitsrate.
Der Zinkspiegel ist bei Krebserkrankungen vermindert. Bei Patienten mit Leukämie, Lymphomen, Bronchial- und Speiseröhrenkrebs wurden stark erniedrigte Zinkspiegel festgestellt. AIDS-Patienten haben – parallel zum Abfallen der T-Helferzellen – ebenfalls niedrige Zinkspiegel.

Zink und Entgiftung
Zink entgiftet auch chemische Gifte, Medikamente oder Alkohol. Allerdings wird Zink dabei vermehrt verbraucht und fehlt dann bei anderen Aufgaben, was zur Schwächung vieler Bereiche im Körper führt, ist doch Zink an so vielem unmittelbar steuernd beteiligt.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zink und Entzündungen
Zink ist nicht nur durch seine Beteiligung an der Abwehr entzündungsauslösender Erreger entzündungshemmend, auch in seiner Rolle als Antioxidans hat es entzündungshemmende Effekte. Außerdem schont ein guter Zinkspiegel die Nebenniere, sodass nicht so schnell Cortisolmangel entstehen kann. Cortisol ist auch wichtig, damit Entzündungen sich nicht ausbreiten können, ist eine „Entzündungsbremse“ und das „gute“, körpereigene, aktivierte Pendant zum synthetischen nebenwirkungsreichen Medikament Cortison.
Ein wichtiger Hintergrund seiner positiven Wirkung bei zahlreichen Hauterkrankungen, Schleimhautentzündungen, etwa des Zahnfleisches, des Magens (Magengeschwür) oder des Darms ist auch seine Beteiligung an der Prostaglandinbildung. Bestimmte Prostaglandine hemmen Entzündungen und Schmerzen. Bei chronischer Darmerkrankung wie Zöliakie oder Morbus Crohn ist Zink empfehlenswert. Sogar Migräne kann sich durch eine gute Zinkversorgung bessern. Bei entzündlichen Leber- und Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen können Zinkgaben die Sterblichkeitsrate deutlich senken. Bei Leberzirrhose kommt es, genauso wie bei chronischen Durchfallerkrankungen, zu immunologischen Veränderungen, deren Hintergrund ein Zinkdefizit ist. Zink ist dabei natürlich kein Allheilmittel, verbessert aber die Therapieerfolge.

Zink und Kryptopyrrolurie
Zink ist auch bei der Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie wirksam und laufend notwendig, da es zusammen mit Vitamin B6 und weiteren Nährstoffen ausgeschieden wird. Hier muss allerdings auch erst die Verdauung wieder in Ordnung gebracht werden, bevor eine Besserung eintritt.

Zink und Aufnahmeschwächen
Durch Laktose-, Gluten-, Histaminunverträglichkeit – oder andere sehr häufige, aber viel zu selten festgestellte – Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, kann es zu einer deutlichen Verschlechterung der Zinkverwertung im Darm kommen. Wobei man gerade um die Histaminausschüttung zu hemmen und um Histamin wieder abzubauen, Zink besonders benötigt. Man könnte auch sagen, Histaminunverträglichkeit ist eine Zink-, (Magnesium-, Vitamin C- und Kupfer-) Mangelstörung.
Eine Zink-Aufnahmeschwäche kann außerdem auf Vitamin B6-Mangel zurückzuführen sein oder auf zahlreiche sehr gebräuchliche Medikamente wie Antibiotika, Diuretika, Antibabypille, Säureblocker, Cholesterinsenker, Abführmittel oder Cortisonpräparate. Das erklärt wohl auch, warum Medikamente eine Histaminunverträglichkeit auslösen oder verschlimmern können.

Zinkmangel und Kupferüberschuss
Bei Zinkmangel herrscht Kupferüberschuss und bei Kupferüberschuss – etwa infolge einer Histaminintoleranz (kann mit zu viel oder zu wenig Kupfer einhergehen) oder der Wilson Erkrankung – herrscht Zinkmangel.

Zink und Allergien
Zink ist eine „Histaminbremse“ bei Allergien. Es heilt sie zwar nicht, aber es beruhigt sie. Denn Zink hilft gleich dreifach: es hemmt die Histaminausschüttung, ist am Histaminabbau beteiligt und wirkt an der Bildung von Cortisol mit, das überschießende Reaktionen des Immunsystems bremst und um sich greifende Entzündungsprozesse eindämmt.

Zink und Schwermetalle
Zink hemmt die Aufnahme von Blei und Cadmium. Bei Zinkmangel besetzen Schwermetalle umso leichter – und leider dauerhaft – die Zinkrezeptoren von Zellen, sodass dann weniger Zink für Körperfunktionen zur Verfügung steht, selbst bei sonst ausreichender Zinkzufuhr.
Schwermetalle sind deshalb so problematisch, weil sie nicht ohne weiteres wieder ausgeschieden werden können. Sogar Neugeborene sind schon von Zinkmangel bedroht und das nicht nur bei der Acrodermatitis enteropathica, einer angeborenen Zink-Aufnahmeerkrankung. Die Mutter hat durch eigene Schwermetallbelastung schon Zinkmangel. Sie entgiftet einen Teil ihrer angesammelten Schwermetalle in der Schwangerschaft automatisch über die Plazenta. So können sich schon sehr früh Schwermetalle (Kadmium, Blei) in den kindlichen Zinkrezeptoren breit machen.
Andererseits lassen sich Schwermetalle durch gezielte Zinkgaben auch wieder verdrängen, leitet Zink doch durch Bildung eines metallbindenden Proteins die Bindung und Ausleitung giftiger Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Cäsium und Quecksilber ein. Herkömmliche Zinkverbindungen sind aber nach Ausleitungsspezialist Dr. Klinghardt nicht geeignet, da es vor allem bei Frauen durch die Reduktion des Gegenspielers Kupfer zu einer Störung der Eisenaufnahme und Anämie kommen kann.
Zink ist auch an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt, darum sollte man bei Zinkmangel keine chlorophyllhaltigen Schwermetall-Ausleitmittel wie Chlorella oder Spirulina anwenden, da es zu akuten Problemen im Häm-Stoffwechsel kommen kann, mit starkem Erbrechen, Durchfall und eventuell Kollaps.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zinkmangel und Rheuma
Zink bessert bei Rheuma Gelenkschwellung und Steifheit, während viele Rheumamittel, dazu zählt auch Cortison, Zinkmangel noch verschlimmern.

Zink, Sehnen, Bänder und Gelenke
Zink unterstützt auch bei Bänderverletzungen, schlaffen Gelenkskapseln, Kiefergelenksproblemen oder Schädelfehlern (Craniosakralproblemen).

Zink und Knochen
Hohe Kalziumgaben behindern die Zinkaufnahme! Bei Erkrankungen des Knochenstoffwechsels (Osteomalazien, Osteoporose) ist daher der Zink-Gehalt des Körpers häufig erniedrigt und muss ersetzt werden.

Zink, Haare und Nägel
Zink ist auch überall dort im Spiel, wo es um schnelle Zellteilung geht. Zink ist an der Bildung von Keratin beteiligt, einem Protein, das Haut, Haare und Nägel aufbaut und ihnen Festigkeit und Spannkraft verleiht. Zinkmangel ist daher oft sichtbar – an trockener Haut, Ekzemen, verlangsamtem Haar- und Nagelwachstum Typisch sind Rillen und weiße Flecken an den (brüchigen) Fingernägeln, trockene und brüchige Haare, vorzeitiger oder kreisrunder Haarausfall, Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhaare sowie vorzeitiges Ergrauen. Ist die Muttermilch zinkarm, kommt es bei Babys sehr häufig zu Hautausschlägen im Gesicht, an den Fingern und insbesondere im Windelbereich.

Zink, Haut und Schleimhäute
Besonderen Zinkbedarf haben auch die Haut und die Zellen der Schleimhäute. Unter ausreichend Zink heilen sie sehr rasch, bei Zinkmangel jedoch kommt es zu typischen Wundheilungsstörungen der Haut und der Schleimhäute. Oft spielen Allergien mit hinein bzw. eine Histaminproblematik. Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, offene Lippenränder ("Mundecken"), Aphten, Vitiligo, unreine Haut und Hautreizungen, die lange nicht abklingen – überall spielt Zinkmangel mit. Durch seine Beteiligung an der Bildung bestimmter Prostaglandine hemmt Zink entzündliche Hauterkrankungen und stillt Juckreiz. Wiederkehrende Furunkulose sowie Unterschenkel-Geschwüre und Akne sind ebenfalls häufig auf Zink-Mangel zurückzuführen. Einige Untersuchungen zeigen, dass Zink bei Akne ähnlich erfolgreich ist wie Antibiotika, hemmt es doch sowohl die Talgproduktion als auch das Wachstum der Aknebakterien sowie die Wirkung des männlichen Hormons Androgen auf die Haut. Bei Akne kann man etwa kolloidales Zink direkt auf die betroffenen Stellen auftragen, auch in öliger Form als kolloidales Zinköl.

Zink und Wachstum
Schnelle Zellteilung ist auch im Wachstum wesentlich. Zinkmangel kann zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen bei Ungeborenen (Rauchen verbraucht Zink!), Kindern und Jugendlichen führen.

Zink und Muskulatur
Zink ist (wie auch Mangan) verantwortlich für die Funktion der Muskeln und Nervenzellen. Zink regelt das Wachstum und die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln. Verzögertes Wachstum in der Kindheit und eine spät einsetzende Pubertät sind klassische Mangelsymptome.

Zink, Seh-, Geschmacks- und Geruchssinn
Bei Zink-Mangel können das Geschmacks- und das Geruchsempfinden reduziert sein. Außerdem lässt die Sehkraft nach. Denn bei Zinkmangel erfolgt die Freisetzung von Vitamin A aus den Leberspeichern nur ungenügend und versorgt die Augen nicht ausreichend. Die Folgen: die Hell/Dunkel-Adaption des Auges ist eingeschränkt und es kommt zu „Nachtblindheit". Zinkdefizite spielen außerdem bei Netzhaut-Funktionsstörungen und Makuladegeneration mit.

Zinkmangel und Übersäuerung
Bei Zinkmangel werden vermehrt Natrium und Kalium ausgeschieden, wichtige basische Mineralstoffe, deren Mangel zu Übersäuerung führt. Vor allem Zink ist unerlässlich für die Bildung von Puffersubstanzen, die für den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts gebraucht werden. Es kommt zur Verkalkung und Folgekrankheiten wie Kalkschulter und Fersensporn.

Zinkmangel und Depressionen
Im Gehirn macht sich Zinkmangel ebenfalls bemerkbar. Etwa leidet bei Zinkmangel die Stimmung, man ist gereizt, depressiv und antriebslos. Ursache dafür ist die wichtige Rolle von Zink bei der Bildung von Neurotransmittern wie dem „Wohlfühlbotenstoff" Serotonin. Schwere Zink-Defizite können zu Psychosen und Schizophrenie führen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zink, Gedächtnis und Aufmerksamkeit
Zink wird zur Konzentration gebraucht. Zinkunterversorgung fördert die Entstehung von Alzheimer, das mit niedrigen Zinkspiegeln einhergeht. Kinder mit Zinkmangel lernen schlecht, können sich nicht konzentrieren. Nicht selten liegt in einer "Hyperaktivität" oder einem „Aufmerksamkeitsdefizit" schlicht und einfach ein eklatanter Zinkmangel. Verursacht etwa durch die im Harn feststellbare Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie, auch HPU genannt, bei der Zink, Mangan und Vitamin B6 verstärkt ausgeschieden werden sowie meist auch Vitamin D fehlt.

Zink, Geschlechtsorgane und Kinderwunsch
Die sich schnell teilenden Zellen der reproduktiven Organe reagieren besonders sensibel auf eine Zink-Unterversorgung. Bereits innerhalb weniger Wochen kann die Aktivität der hormonproduzierenden Enzyme um die Hälfte sinken. Unregelmäßige Monatsblutungen und PMS-Syndrom können daher durch Zinkmangel bedingt sein. Eine längere Antibaby-Pillen-Einnahme kann die Ursache für Zinkmangel sein. Bei Jugendlichen kann Zinkmangel die Pubertät verzögern, bei Männern kann es zu eingeschränkter Testosteron-Produktion, reduzierter Spermienanzahl und Spermienbeweglichkeit und sogar zu Potenzstörungen und Unfruchtbarkeit führen. Die Samenflüssigkeit hat den höchsten Zinkgehalt aller Körperflüssigkeiten. Prostata und Eierstöcke brauchen Zink. Für die gesunde Prostata ist Zink sogar ein Schlüsselelement. Es wirkt einer Prostata-Vergrößerung entgegen.
Frauen können auf Zinkmangel mit verzögerter Eireifung und mangelnder Libido reagieren. Es ist auch eines der in der Schwangerschaft verstärkt benötigten Spurenelemente. Bei guter Zinkversorgung kommt es seltener zu Komplikationen wie Frühgeburten, Missbildungen, Kleinwuchs, Down-Syndrom etc. Zinkmangel verursacht frühzeitigen Blasensprung.

Zink und Ängste
Die Körperzelle hat bis zu 10.000 Rezeptoren, jeder Mineralstoff braucht Rezeptoren. Bei Angst und Kalziummangel besetzen Neuropeptide die Rezeptoren des Kalziums und zwingen die Zelle ständig Angst aufrechtzuerhalten. Zink verhindert das, doch oftmals sitzen Schwermetalle im Zink-Rezeptor und behindern es. Rund die Hälfte der Erwachsenen haben den Kalzium-Rezeptor besetzt und daher ständig Angst. Löst man sie therapeutisch, gibt man zusätzlich Kalzium und Zink.

Zink und Diabetes
Zink ist unglaublich wichtig bei Diabetes. Manche bezeichnen Diabetes sogar als Zinkstoffwechselstörung. Diabetiker sind immer im Zinkmangel, scheiden sie doch zwei- bis dreimal mehr Zink über die Nieren aus als andere und nehmen auch noch weniger Zink auf. Es ist also nicht erstaunlich, dass in Studien bei fast jedem Diabetiker erniedrigte Zinkwerte im Blut festgestellt wurden. Zink ist aber gerade für Diabetiker bedeutend, da es an der Stabilisierung und Speicherung von Insulin zur Regulation des Blutzuckers beteiligt ist. Außerdem werden bei Zinkmangel die Insulinproduktion und Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Diabetiker sollten daher auf eine ausreichende Zinkversorgung genauso achten wie auf Chrom und Magnesium. Diabetiker sind außerdem immer "sauer". Kein Wunder, schadet ihr Zinkdefizit doch der Säure-Basen-Regulation.

Zink und Gefäße
Zink vermindert die Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßwänden, nimmt damit verdicktem Blut die Widerstände und fördert den Blutfluss, hilft bei Venenschwäche (Krampfadern), hemmt Folgeschäden bei Diabetes, fördert die Durchblutung, wirkt gegen Schaufensterkrankheit und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Zink, antioxidative Kraft und Vitamine
Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen, und hat deshalb eine wichtige Schutzfunktion gegen Schäden am Erbgut der Zelle, durch vorzeitige Alterung, Funktionseinbußen von Körperstrukturen wie Gelenke, Gefäße, Bindehaut (Falten) und die Oxidation von Eisen. Auch der Stoffwechsel zahlreicher Vitamine ist von Zink abhängig. Dazu gehören zum Beispiel Vitamin B6, Folsäure und Vitamin A.

Zink und langes Leben
Im Zellinneren sorgt Zink für Festigkeit, für die kräftige Struktur der Ribonukleinsäuren und Desoxyribonukleinsäuren (= DNS), die unsere Erbanlagen speichern. So genannte „Zinkfinger" an Genen und Chromosomen sorgen dafür, dass sich Schwankungen der Zinkkonzentrationen durch die Nahrung nicht irritierend auf die Arbeit der DNS auswirken. Nur so können der Zellkern oder einzelne Zellteile regeneriert werden. Dies ist die wichtigste Voraussetzung für unsere Gesundheit und ein langes Leben.

Zink und Atmung
Kinder mit Asthma haben oft Kupferüberschuss und Zinkmangel.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zinkmangel und Verdauungsprobleme
Schon eine leichte Zink-Unterversorgung kann die Verdauungsprozesse in der Bauchspeicheldrüse behindern und begünstigt Verstopfung.

Ausreichende Zinkzufuhr
Die Resorption von Zink im Körper wird durch Phytinsäure vermindert und durch Eiweiß erhöht. Außerdem konkurriert Zink mit anderen Metallen um den effektivsten Weg vom Darm ins Blut. Beispielsweise brauchen Zink und Eisen denselben Proteinträger, um vom Darm in die Blutbahn transportiert zu werden. Übrigens: Schon eine halbe Stunde mit dem Handy telefonieren kann den Tagesbedarf an Zink verbrauchen!

Zink und Tiermedizin
Zink ist für die Gesundheit von Hund, Katze und Pferd genauso wichtig wie für den Menschen. Nicht nur für seidig glänzendes Fell. Bei einem Mangel kommt es zu denselben Problemen wie beim Menschen. Typische Mangelsymptome bei Tieren sind Durchfall, Juckreiz und Verhaltensstörungen, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Entkräftung, Wachstumsstillstand, gestörte Wundheilung, Hautschäden wie Ekzeme, Juckreiz oder Seborrhö mit gestörter Talgdrüsenfunktion, Haarausfall, Störung des Sehvermögens, des Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinns, verminderte Fruchtbarkeit, Infektanfälligkeit, Leberprobleme, Allergien, Verdauungsstörungen oder Nervosität. Im Fellwechsel und im Wachstum wird Zinkmangel gravierender, denn da ist der Zinkbedarf höher als sonst. Kolloidales Zink gibt es in wasserlöslicher und öllöslicher Form. Man kann zwei, drei Tropfen kolloidales Zinköl täglich in Hautstellen mit weniger Behaarung reiben.

Erhöhter Zinkbedarf tritt auf bei:
Akuten und chronischen Infektionen (z. B. Herpes), Kupferüberschuss, Stress, Alkoholkonsum, bei Personen, die Diäten zum Abnehmen durchführen, Schwangeren und Stillenden, Blutverlust, chronischen Durchfallerkrankungen, Entzündungen, Hormondefiziten, Kindern und Jugendlichen während Phasen rascher körperlicher Entwicklung, Leistungssportlern mit hoher körperlicher Belastung, (verlieren durch Schwitzen und zusätzlich über den Urin bei Anstrengung viel Zink), Medikamentenmissbrauch, Schwermetallbelastungen, Operationstraumen, Rauchen, Diabetikern, schwachem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Verbrennungen, Vitamin B6-Mangel, Übersäuerung, Niereninsuffizienz, Schuppenflechte, Ekzemen, Juckreiz, Neurodermitis, Akne, unreiner Haut, trockener Haut, Mundecken, Furunkulose, Wundheilungs- und Wachstumsstörungen. Operationstraumen und Verbrennungen erhöhen den Zinkbedarf. Ebenso Rauchen, Allergien und Unverträglichkeiten wie Zöliakie, Histaminunverträglichkeit, Kryptopyrrolurie/HPU, sehr viele Medikamente, Belastungen des Immunsystems wie Krebs, Sichelzellenanämie, Rheuma, Schwäche im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Schleimhautschäden wie Aphten, viele Hormondefizite, Unfruchtbarkeit, Zeugungsunfähigkeit, Libidomangel, Potenzstörungen, Muskelkrämpfe, Störungen der Motorik, Haarausfall, dünne und brüchige Haare, kreisrunder Haarausfall, Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhaare sowie vorzeitiges Ergrauen, Angstzustände, Schizophrenie, Sehstörungen, Nachtblindheit, trockene Augen, Makuladegeneration, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen, Lernschwäche, Vergesslichkeit, Gedächtnislücken, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, beeinträchtigtes Geruchs- und Geschmacksempfinden, Schlaflosigkeit, Knochenerkrankungen, Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit), Herzinfarkt, Übersäuerung, weißen Flecken und Rillen an den Fingernägeln.

Zinküberschuss
Höhere Zink-Dosierungen über längere Zeiträume können – außer es handelt sich um kolloidales Zink, das weder andere Nährstoffe stört noch überdosiert werden kann – zu einem Absinken des HDL-Cholesterinspiegels, und da sich die Aufnahme gegenseitig behindert, zu Kupfer-, Eisen-, Kalzium- und Mangan-Defiziten führen. Besonders Kupfermangel ist bei Zinküberschuss zu erwarten.

Zink steht im Bezug zu:

- ADHS/ADS
- AIDS
- Akne, unreiner Haut
- Alkoholmissbrauch
- Allergien
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Antriebslosigkeit
- Aphten
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Arteriosklerose Vorbeugung
- Atemnot
- Augenprobleme (Druckgefühl, Lichtempfindlichkeit)
- Augentrockenheit
- Ausdünnung und brüchigen Haaren
- Autismus
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterien
- Bänderverletzung
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Bauchspeicheldrüsensekretion
- Bettnässen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Blasensprung, vorzeitig
- Blutverdünnung
- Bronchialkrebs
- Brüchigen Nägeln mit weißen Flecken, Rillen
- Burnout
- Cholesterin HDL erhöhen
- Cholesterinablagerung
- Chronischem Durchfall
- Chronischer Darmerkrankung (z. B. Morbus Crohn)
- COPD
- Cortisolmangel
- Cortison-Einnahme
- Craniosakralproblem
- Darmentzündung
- Depressionen
- Diabetes mellitus
- Durchfallerkrankungen
- Ekzem
- Entgiftungsschwäche
- Entzündungen
- Erhöhten Blutzuckerwerten
- Erschöpfung
- Fehlentwicklungen des Embryos
- Fersensporn
- Fettleber
- Furunkulose
- Gedächtnislücken
- Gehörverlust
- Gelenksentzündung (+ Silber)
- Gereiztheit
- Geschlechtshormonmangel
- Geschmacks- u. Geruchsverlust
- Grauer Star
- Haarausfall kreisrund, auch Brauen und Wimpern
- Haare ergrauen vorzeitig
- Hämoglobin-Bildung
- Handy telefonieren kostet Zink
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Hautausschlägen im Gesicht
- Herzinfarktprophylaxe
- Histaminintoleranz
- Hormondefizite
- HPU/KPU
- Juckreiz
- Kalkschulter
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerz
- Krebs
- Kryptopyrrolurie
- Kupferüberschuss
- Lähmungen
- Langlebigkeit
- Leberentzündung, Leberzirrhose
- Leistungssport
- Leukämie
- Libidomangel
- Lymphom
- Makuladegeneration
- Malaria
- Migräne
- Mittelohrentzündung
- Morbus Crohn
- Morbus Wilson
- Müdigkeit
- Mundrhagaden
- Muskelkrämpfen
- Muskelschwäche (Kontraktionsschwäche)
- Nachtblindheit
- Nägel gerillt
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (wie Zöliakie, Histaminintoleranz, Laktose)
- Nebennierenschwäche
- Netzhaut-Funktionsstörungen
- Neuralgien
- Neurodermitis
- Niedrigem Blutdruck
- Niereninsuffizienz
- Operationen
- Osteomalazien
- Osteoporose
- Östrogenmangel
- Periodenbeschwerden
- Pilzen
- Potenzstörungen
- Prämenstruellem Syndrom (PMS)
- Progesteronmangel
- Prostatavergrößerung
- Psoriasis
- Psychosen
- Pubertät, verzögert
- Reizbarkeit
- Rheuma
- Rückenschmerzen
- Säure-Basen-Haushalt
- Schaufensterkrankheit
- Schilddrüsenproblemen
- Schizophrenie
- Schlaffen Gelenkskapseln
- Schlaflosigkeit
- Schlafstörungen
- Schlaganfallprophylaxe
- Schleimhautentzündung
- Schluckauf
- Schmerzen
- Schwermetallbelastung
- Schwindel
- Sehstörungen
- Sichelzellenanämie
- Speiseröhrenkrebs
- Steifheit der Gelenke
- Stimmungsschwankungen
- Störungen der Motorik
- Stress
- Testosteronmangel
- Trockenen Augen
- Trockenen, brüchigen Haaren
- Trockener, schuppiger Haut
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Unregelmäßigem Zyklus
- Unterschenkelgeschwür
- Venenschwäche
- Verbrennungen
- Verdauungsprobleme
- Vergesslichkeit
- Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhaare

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

- Verstopfung
- Verzögerter Eireifung
- Viren
- Vitamin A-Freisetzung
- Vitiligo
- Vorzeitigem Ergrauen der Haare
- Wachstumsstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- Wortfindungsstörungen
- Wundheilungsstörung der Haut
- Zahnbeschwerden
- Zahnfleischentzündung
- Zahnschmelzproblemen
- Zeugungsunfähigkeit (eingeschränkte Testosteron-Produktion, reduzierte Spermienanzahl & Spermienbeweglichkeit)
- Zirbeldrüse
- Zittern
- Zöliakie
- Zuckerkonsum
- Zuckungen

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zinn (Sn)

Zinn ist – wie Grabfunde belegen – bereits seit mehreren tausend Jahren bekannt. Es ist so weich, dass es zu hauchdünnen Folien ausgewalzt werden kann und da es lateinisch „stannum“ heißt, gab es lange Zeit das sog. Stanniol (dieses wurde inzwischen von der wesentlich günstigeren Alufolie abgelöst). Zinn war eines der ersten Elemente, die man im menschlichen Körper entdeckte und ist nach Eisen das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Organismus.
Etliche Zinnverbindungen sind aber für den Körper schädlich, wirken wie ein Schwermetall.

Zinn-Bedarf
Der Mensch benötigt 1,5, bis 3,5 Milligramm Zinn täglich, etwa 2 bis 14 Milligramm sind in der Nahrung enthalten. Man geht aber davon aus, dass es nicht gut aufnehmbar ist.
Zinn kann man im Blut feststellen, aber hier werden eher Zinnbelastungen untersucht. Energetische Testmethoden zeigen einen Zinnbedarf, ebenso die Haaranalyse, die auch Überschüsse erkennt.

Zinn-Quellen
Zinn gelangt über die Nahrung und über die Atemluft in den menschlichen Körper. Besonders zinnreich sind Meeresfrüchte wie Muscheln, besonders Austern. Bei den Feldfrüchten ist Spargel ein nennenswerter Zinnlieferant.

Zinn-Präparate
Als Nahrungsergänzung wird Zinn nicht angeboten.

Kolloidales Zinn
Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.
Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst – unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung - bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.
In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung
Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.
Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Zinn im Körper

Zinn und Magensäure
Seine Beteiligung an der Bildung der Magensäure ist maßgeblich. Zinn spielt sogar eine zentrale Rolle bei der Salzsäureproduktion im Magen, da es ein wesentlicher Bestandteil des Gewebshormons Gastrin ist. Gastrin reguliert einerseits die Sekretion der Magensäure und regt andererseits die Hauptzellen des Magens zur Produktion von Pepsin an, das Eiweiße spaltet. Außerdem können anhand der Menge des im Blutserum vorhandenen Gastrins Rückschlüsse auf den pH-Wert innerhalb des Magens gezogen werden. Magensäuremangel ist ab 40 Jahren ein verbreitetes Problem und äußert sich mit denselben Symptomen wie ein Magensäureüberschuss.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zinn für Wachstum und Entwicklung
Eine Studie an Ratten brachte erstmalig Zinn mit Wachstum und Entwicklung in Verbindung und heute weiß man, dass Zinnmangel Auslöser für Wachstumsverzögerungen sein kann. Zinnmangel führt zu verlangsamter Entwicklung bei Kindern, zu Wachstums- und Zahnentwicklungsstörungen.

Zinn und Eiweißaufbau
Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Mikromineral eine erhebliche Rolle beim Aufbau von Proteinen spielt und diesen verbessert.

Zinnmangel, Niere und Bluthochdruck
Zinnmangel führt zu Störungen der Nierenfunktion. Hier wird eine der Ursachen für die essentielle Hypertonie vermutet.

Zinnmangel, Nebenniere und Herzinsuffizienz
Zinnmangel wirkt sich durch seinen Bezug zur Nebenniere auch auf die Schilddrüse und das Herz aus. Zinn unterstützt die Nebennieren und Jod unterstützt die Schilddrüse, wobei beide nachfolgend die Herzleistung beeinflussen: Zinn und Nebenniere kontrollieren die linke Seite und Jod und Schilddrüse kontrollieren die rechte Seite.
Zusätzlich zu niedrigem Vitamin C und/oder Vitamin B1 ist ein niedriger Zinnwert eine ernährungsbedingte Ursache für schwache Nebennieren, die zu einer linksseitigen Herzinsuffizienz führen können. Während Erschöpfung oder Depression mit Herzinsuffizienz beiderlei Seiten erlebt werden kann, sind Atemschwierigkeiten oder Asthma häufiger bei linksseitiger Herzinsuffizienz und Schwellungen von Händen und Füßen häufiger bei rechtsseitiger Herzinsuffizienz zu beobachten.

Zinn und Nervensystem
Zinn harmonisiert das Nervensystem und hilft, Gefühle in Worte zu fassen und zu konkretisieren, sowie Themen zum Ausdruck zu bringen. Wenn der Redefluss gestört ist, bringt man die Emotionen quasi „nicht heraus“ und chronisches Asthma, Bronchitis und Stottern können entstehen.
Dieses „künstlerische“ Element fördert Begeisterung, Toleranz, Freundlichkeit und Leichtigkeit. Es bringt die Veranlagung hervor.

Zinnmangel und Depressionen
Zinn ist kein Allheilmittel für Depressionen – es wird nicht ausreichen, wenn andere chemische Ungleichgewichte beteiligt sind – aber es kann die fehlende Verbindung sein, wenn die meisten anderen Versuche, Depressionen zu lösen, gescheitert sind.

Zinnmangel und Gehör
Zinnmangel kann auch zu Hörverlust führen.

Zinnmangel und Haare
Zinnmangel kann Ursache für teilweisen Haarausfall sein.

Zinnmangel und Erschöpfung
Bei entsprechenden Zinngaben stellten sich positive gesundheitliche Effekte ein bezüglich des Erschöpfungssyndroms und Schlaflosigkeit bei einer allgemeinen Zunahme von Energie, Wohlbefinden und guter Stimmung.

Zinnmangel und Haut
Es gab auch Erfolge bei der Haut, Verbesserungen bei Furunkeln, Akne und Staphylodermien.

Zinn und Darmparasiten
In einigen Ländern wurde Zinn schon als Heilmittel für Darm-Parasiten verwendet.

Zinnüberschuss
Zinnbelastung kann entstehen durch Farbpigmente, Konservendosen, Lötmetalle, Zinngeschirr, Flammschutzmittel von Textilien, Toner oder Kopierer. Weißblechdosen von Konserven enthalten viel Zinn, das erst mit Sauerstoff der Luft freigesetzt wird. Man sollte daher keine Lebensmittel in geöffneten Dosen stehen lassen. In Verbindung mit Quecksilber, Silber, Kupfer, Indium und Zink haben es viele Menschen als Amalgam im Mund. Zinnbelastung kann Schlafstörungen, Hyperaktivität und schwere Krämpfe auslösen, da es im Zentralnervensystem wirkt. Zinnüberschuss führt auch zu Erbrechen, Magenkrämpfen, Durchfall und starken Kopfschmerzen.

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.

Zinn hat Bezug zu:

- Akne
- Appetitlosigkeit
- Asthma
- Atemschwierigkeiten
- Begeisterungsfähigkeit
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Chronischen Leber-, Gallebeschwerden
- Darmparasiten
- Depression
- Eiweißabbau
- Erschöpfungssyndrom
- Furunkel
- Gallenprobleme
- Gemütsverfassung
- Haarausfall
- Hauterkrankung
- Hautveränderungen
- Herzinsuffizienz linksseitig
- Hörverlust
- Leberschwellung
- Leberzirrhose
- Leichtigkeit im Leben
- Magensäureproduktion
- Nebennieren
- Nervensystemstörung
- Nierenfunktionsstörung
- Parasiten im Darm
- Pepsinproduktion zur Eiweißspaltung
- Proteinsynthese
- Schlaflosigkeit
- Schwäche
- Schwerhörigkeit
- Sprachproblemen
- Staphylodermien (infektiöse Hauterkrankung)
- Stimmungstief
- Stottern
- Wachstumsstörungen (Proportionen stimmen nicht oder zu klein)
- Wachstumsverzögerung
- Wohlbefinden
- Zahnentwicklungsstörungen
- Zinnbelastung

Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung sowie jede Art der Verwertung ist nicht gestattet.