



MINERALIEN

GUIDE

18 UNTERSCHÄTZTE ELEMENTE & IHRE WIRKUNG

by
Stefanie Kofnyt

Spurenelemente & MINERALIEN



Mineralien spielen eine **lebenswichtige Rolle** in vielen körperlichen Prozessen, auch wenn wir einige davon nur in Spuren benötigen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass **Mineralstoffmängel** neben Stress eine der **Hauptursachen bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen** und bei mangelnder Energie sind.

Mineralien als Nahrungsergänzung gibt es in den verschiedensten Formen, in fester, aber auch in flüssiger Form. Mineralien als Pulver oder in Tablettenform sind der Standard. **Ionische Mineralien** hingegen sind in Wasser gelöste Mineralpartikel. Die so aufbereiteten Stoffe können vom Körper **sofort über die (Mund-)Schleimhaut aufgenommen** werden und ungehindert durch die Zellwände ins Zellinnere strömen. Mineralien aus der Nahrung hingegen müssen über die Verdauung erst noch "freigelegt" werden. **Edelmetalle** innerlich angewandt nehmen eine Sonderstellung ein. Damit sie ihre Wirkung entfalten können, müssen sie in kolloidaler Form vorliegen. **Kolloide** sind winzige Partikel, **kleiner als 100.000 Nanometer**.

WIRKUNG



Mineralien wirken **antibakteriell**, **desinfizieren** Wunden und Entzündungen, unterstützen oder ersetzen Antibiotika, sie beruhigen das **Nervensystem** und unsere Psyche, regulieren den **Blutzucker**, verbessern die **Gehirnleistung**, fördern das **Immunsystem** und können den **Stoffwechsel** positiv beeinflussen sowie den Körper **entgiften**.

Auf den folgenden Seiten möchte ich dir einige wichtige und oft unterschätzte Mineralien und Spurenelemente in ihrer Wirkweise vorstellen.

Hinweis: Der Mineralienguide ist nicht als Empfehlung zur Verhinderung, Linderung oder Heilung von Erkrankungen zu verstehen. Beachte bitte, dass der Inhalt ausdrücklich keinen medizinischen Rat darstellt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen werden, die durch eine unsachgemäße Einnahme der verlinkten Artikel verursacht werden. Es handelt sich lediglich um eine Auflistung der Erfahrungen und Produkte, die meinen eigenen Gesundheitsstatus am effektivsten optimierten.



MINERALIEN

BOR

- hormonregulierend
- unterstützt Regeneration von Knochen, Gelenken, Zähnen und Zahnfleisch durch die Verbesserung der Aufnahme von Magnesium und Calcium
- schwämmt überflüssiges Flourid aus dem Körper - "Entkalkung der Zirbeldrüse", was das Bewusstsein und vor allem das Traumvermögen und die Traumerinnerung erweitern kann
- Vorsicht: Ein zu hoher Borspiegel kann ein Hormonungleichgewicht verursachen

CHROM

- unterstützt Insulin dabei, den Zuckerstoffwechsel/Blutzucker zu regulieren und reduziert Heißhunger auf Süßes
- kann die Aufnahme von Aminosäuren in die Muskulatur steigern und die Proteinsynthese verbessern
- unterstützt die Schilddrüsenfunktion & Nebennieren
- stärkt den Wunsch nach Selbstverwirklichung, fördert Prozesse der mentalen Heilung

COBALT

- wichtiger Bestandteil von Vitamin B12
- beteiligt an der Bildung roter Blutkörperchen, Zellwachstum, Zellteilung
- erhöht und balanciert Hormon- und Enzymproduktion
- unterstützt korrekten Aufbau von Kollagenfasern (Bindegewebe, Knochen, Gelenke)
- stimuliert das Gehirn, begünstigt die Quervernetzung von Gehirnzellen
- verstärkt Verlangen nach Veränderung und neuen Erfahrungen, weckt Neugier und Lebensfreude, fördert Humor & beseitigt Melancholie, unterstützt spirituelle Erkenntnisse

EISEN

- ist Bestandteil von Hämoglobin und maßgeblich beteiligt am Sauerstofftransport und damit indirekt an der ATP-Produktion
- wichtig für die Entgiftungsprozesse in der Leber
- unterstützt intaktes Immunsystem
- als Eisenkomplex sehr viel verträglicher im Gegensatz zu herkömmlichen Eisen-Supplements

GERMANIUM

- verbessert den Sauerstofftransport und erhöht so die Ausnutzung von Sauerstoff durch die Zellen
- entgiftet das Blut, belebt den Körper
- entfaltet seine volle Wirkung durch Einnahme vor dem Sport und/oder Anstrengungen (5-10 min nach Einnahme)

IOD

- essenzieller Bestandteil bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen
- Mangelsymptome: kalte Hände und Füße, trockene Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, Gewichtszunahme, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Depressionen
- reguliert den Wasserhaushalt und die Funktionen des zentralen Nervensystems
- wichtiger Faktor fürs Immunsystem
- Einnahmehinweis: langsam einschleichen, da es sonst zu starken Entgiftungserscheinungen kommen kann

KUPFER

- natürlicher Bakterienkiller
- notwendig für die Einlagerung von Pigmenten in Haut, Haaren und Augen (Kupfermangel führt zu frühzeitigem Ergrauen)
- fördert Aufbau, Stabilität, Regeneration und Elastizität von Bändern, Knochen und Knorpeln
- Vorsicht: Ein zu hoher Kupferspiegel kann ein Hormonungleichgewicht verursachen

LITHIUM

- steigert die Glückshormonproduktion (kann sich anfühlen wie ein kleiner Ecstasy-Moment)
- hilfreich bei Depressionen, kann Emotionen ausgleichen und die Reaktion auf vorübergehende Angst oder Stress verbessern
- kann sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten, das Gedächtnis und die Konzentration auswirken
- kann die Resynchronisierung des zirkadianen Rhythmus' (innere Uhr) unterstützen

MANGAN

- stimuliert den Eiweißstoffwechsel, repariert defekte Eiweiße und aktiviert Enzyme
- wichtig für die Entgiftung

MOLYBDÄN

- unterstützt Leber und Nieren in ihrer Funktion
- stimuliert körpereigene Entgiftungsprozesse
- beugt der Entstehung von Karies vor
- stärkt das Immunsystem, unterstützt den Darmaufbau und hilft bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

RUBIDIUM

- alkalisiert Zellen
- stärkt das Selbstbewusstsein, wirkt ermutigend
- natürlicher Serotoninbooster
- unterstützt den Fokus und erhöht den Informationsfluss zwischen den Nervenzellen

SELEN

- wichtiges Antioxidans, entgiftet Schwermetalle (vor allem Quecksilber) und Umweltgifte
- unverzichtbar für unser Immunsystem
- beteiligt an der Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie bei der Spermienbildung

STRONTIUM

- stabilisiert die Knochen- und Zahnstruktur
- sorgt für Ausgeglichenheit und Entspannung

VANADIUM

- fördert die Energieaufnahme der Muskeln - spürbarer Kraftschub bei Einnahme vor dem Training/körperlicher Anstrengung und weniger Muskelkater
- wirkt blutzuckerregulierend
- nimmt Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel

ZINK

- spielt unter anderem beim Eiweiß-, Energie-, Kohlenhydrat - und Fettstoffwechsel eine Rolle
- steuert 300 Enzyme und die Aktivität von mehr als hundert Hormonen
- positive Wirkung bei zahlreichen Hauterkrankungen, Schleimhautentzündungen, etwa des Zahnfleisches, des Magens (Magengeschwür) oder des Darms
- unterstützt das Haarwachstum und stabilisiert die Haarstruktur für dickeres, glänzendes Haar
- festigt die Nägel, beugt Rillenbildung und brüchigen Nägeln vor
- unterstützt die Wundheilung, effektiv auch zur Nachbehandlung von älteren Narben oder Hautunreinheiten, vor allem in Kombination mit DMSO
- spielt eine Schlüsselrolle in der Stärkung des Immunsystems
- entgiftet chemische Gifte, Medikamente und Alkohol

KOLLOIDALE MINERALIEN

GOLD

- steigert den Fokus und bewirkt Klarheit im Denken, strukturiert und schärft den Verstand
- laut Studie erhöht die regelmäßige Einnahme den IQ um bis zu 20%
- entspannende Wirkung- aktiviert den Sympathikus und hilft daher bei Schäden des Nervensystems und Einschlafproblemen
- hilft bei Gelenkschmerzen und Arthrose und neurologischen Erkrankungen
- Öffnung des Herzchakras und dritten Auges (Zirbeldrüse), intensiviert die Farbwahrnehmung
- erhöht die Energie im Körper und führt so zu mehr Zuversicht, Optimismus und Lebensfreude
- antiviral, antioxidativ, antibakteriell

PLATIN

- aktiviert die Gehirnleistung, beschleunigt Denkprozesse und fördert Kreativität
- starke Fokusbildung - egal, ob beim Arbeiten, Tanzen oder Unterhaltungen führen
- intensiviert die mentale Sehkraft und Farbwahrnehmung, vor allem während meditativer Zustände
- verbessert den Zugang zur inneren Stimme

SILBER

- wirkt als natürliches Antibiotikum bei der Bekämpfung von Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten
- wichtig für die Immunabwehr
- heilungsfördernd bei Wunden
- leitet Entgiftungsprozesse ein
- hat einen Bezug zum Mond, zum Weiblichen und zum Emotionalen
- zur innerlichen Anwendung bei vorliegenden Infekten

VERTRAUENSWÜRDIGE HERSTELLER

Egal, ob in fester oder flüssiger Form - Mineralien sind essenziell für ein funktionierendes Körpersystem. Sie sollten in erster Linie über nährstoffreiche Lebensmittel zugeführt werden. Gerade für die seltenen Mineralien lohnt es sich aber, zu ergänzen, denn diese sind in landwirtschaftlich bewirtschafteten Böden und somit auch in unserer Nahrung heute kaum noch enthalten.

Dabei ist es wichtig, auf Qualität zu achten. Zwei Hersteller, die neben Nahrungsergänzung ebenfalls eine Auswahl an hochwertigen Kolloiden anbieten, sind Science for Health und Lebenskraftpur.

[Zum
Mineralienparadies von
Science for Health](#)



[Zum
Mineralienparadies von
Lebenskraftpur](#)



Hinweis: Die Links zu den Shops sind Affiliate-Links. Durch einen Kauf unterstützt du indirekt meine Arbeit – ohne Mehraufwand für dich.



WIE GEHT'S JETZT WEITER?

DU FINDEST DIE INHALTE HILFREICH UND MÖCHTEST GERNE NOCH WEITER GEHEN AUF DEINEM WEG ZU GANZHEITLICHER GESUNDHEIT? DANN WIRF GERN EINEN BLICK AUF MEINEN GUIDE.

Magnesiumguide

40 Seiten Quick-Guide & praktische Tipps zeigen dir:

- > einen Wegweiser für eine effektive Versorgung mit dem vielleicht wichtigsten Mineral
- > alle Anwendungsmöglichkeiten, um dich mit Nahrungsergänzung und über die Haut mit Magnesium zu versorgen
- > wie du deine individuelle **Dosierung** herausfindest und wichtige **Co-Faktoren** im Blick behältst
- > natürliche **Rezepte**, um den Körper zu pflegen und gleichzeitig mit Magnesium zu verwöhnen



ICH FREUE MICH AUF DICH ♡