

## Die Begriffe Mineralien – Alkalien – Elektrolyte - pH-Wert (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



ich habe mich in den letzten Monaten etwas "rar" gemacht. Das hatte verschiedene Gründe. Da gab es zunächst technische Gründe mit dem Versand unseres Gesundheitsbriefs. Dieser Grund sollte eigentlich entfallen, denn unser Webmaster hat sich dankenswerterweise der Lösung dieser Probleme gewidmet. Technisch sollte nun alles funktionieren.

Ein Weiterer Grund war der, dass wir an der Veränderung unseres Sortiments gearbeitet haben. Sie haben bestimmt schon davon gehört, dass Nahrungsergänzungsmittel in der EU reglementiert werden. Das wird auf längere Sicht auch auf unser Angebot an Sie erhebliche Auswirkungen haben. Darüber werde ich Ihnen in Kürze weitere Informationen geben.

Ein weiterer Grund ist schließlich der, dass es in wenigen Wochen ein neues Buch bei uns geben wird: Die neue natürliche Anti-Baby-Pille. Frau Dr. Desanka Petricevic-Riedl und ich haben alle Informationen zum Thema Empfängnisverhütung zusammengetragen, die wir kriegen konnten und haben ein Buch geschrieben. Doch mehr als die Ankündigung will ich heute noch nicht verraten. Das Buch ist im Grunde fertig und wird gerade noch auf Tippfehler und kleiner sprachliche Verbesserungen hin überarbeitet. Dann geht es in Druck und wird also bald verfügbar sein.

Nun, ich habe in meinem Fundus noch einige Informationen gefunden, die ich Ihnen dann ab heute verfügbar machen möchte. Es geht um Mineralien.

### **Mineralien - Was bedeutet das, wozu braucht man das?**

---

Mineralien sind Teilchen, die der Körper für Enzym-Funktionen und zum Einstellen des richtigen pH-Wertes dringend braucht. Was bedeutet pH-Wert:

Jeder weiß, Essig und Zitronensaft sind sauer und Seifenlauge und Löschkalk sind basisch. Man misst den Grad an sauer oder basisch, in dem man den pH-Wert bestimmt. Reines Wasser hat den pH-Wert von 7 und ist damit neutral (weder sauer noch basisch), was bedeutet, dass die Konzentration der positiv geladenen Wasserstoffionen ( $H^+$ )  $10^{-7}$  g/Liter ( $10^{-7} = 0,0000001$ ) ist. Das bedeutet also, dass Wasser zu einem sehr geringen Teil in die geladene Teilchen - Ionen genannt - zerfällt, nämlich in  $H^+$  und  $-OH$  Ionen. Ist die Konzentration an  $H^+$  höher als  $10^{-7}$ , dann spricht man von einer Säure, ist sie noch geringer, hat man es mit einer basischen Flüssigkeit zu

tun.

## Aber warum spielt das für die Gesundheit eine Rolle?

---

Im Blut beispielsweise darf der pH-Wert nicht unter 7,35 abfallen, das wäre unmittelbar lebensgefährlich.

Jeder Vorgang in unserem Körper - sei es das Atmen, die Verdauung, der Herzschlag oder die Verbrennung in der Zelle - braucht einen ganz präzisen pH-Wert, um ablaufen zu können. Unser Körper verwendet Mineralien, um die bei fast allen Körperfunktionen frei werdenden Säuren zu neutralisieren und um die korrekten pH-Werte aufrecht zu erhalten. Mineralien sind Verbindungen mit Metallionen und werden auch als Elektrolyte bezeichnet, weil sie sich in Wasser als Ionen (geladene Teilchen) lösen und den elektrischen Strom leiten. Sie sind auch lebenswichtig für die elektrischen Vorgänge im Körper. Auch die elektrischen Potentiale an jeder Zelle werden mit Hilfe der Mineralien aufrechterhalten. Deswegen ist es lebensnotwendig, einen Vorrat von Mineralien im Körper zu haben. Ein Mineralienmangel bedingt sofort eine Abnahme der Enzymfunktionen und damit eine Verringerung der Gesundheit. Enzyme sind spezifische Eiweißverbindungen, die durch ihre Anwesenheit gewünschte Stoffwechsellumsetzungen erst ermöglichen. Ohne Enzyme gibt es kein Leben. Deswegen braucht der Körper ständig Mineralien, und zwar solche, die von Pflanzen mit Proteinen chelatisiert wurden. Chelatisiert bedeutet, dass das Ion mit einer organischen Verbindung wie beispielsweise einer Aminosäure fest verbunden ist.

Die meisten Menschen in der zivilisierten Welt leiden mehr oder weniger unter Mineralmangel ohne es zu wissen. Die Hauptursachen dafür sind zu große Mengen von säurebildender Nahrung, Medikamente, Drogen, Gifte oder Zigaretten, die den Stoffwechsel belasten, und psychischer Stress (Zorn, Angst, Apathie). Besonders säurebildend sind Fleisch, Milchprodukte, Getreideprodukte und hoch verarbeitete Nahrung wie Kaffee, Kuchen, Cornflakes; außerdem Nahrungsmittel, die auf ausgelaugten Böden angebaut wurden wie die meisten Supermarktprodukte. Antibiotika beispielsweise stressen den Körper stark und beseitigen die gute Darmflora, so dass sich säurebildende Bakterien festsetzen können, die dann im Laufe der Jahre den Körper an Mineralien verarmen lassen und so Krankheit zulassen.

Die fehlenden Mineralien verursachen eine Schwächung des Immunsystems, im Magen wird keine Salzsäure mehr gebildet, die Galle wird sauer, die gesunde Darmflora verändert sich und durch diese Veränderungen wird der Körper langsam überwältigt von Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten, etc.

Halten wir also fest: Es ist sehr wesentlich für die Gesundheit, dass der Körper durch seinen Vorrat an Mineralien immer die folgenden richtigen pH-Werte einstellen kann:

## pH der Körperflüssigkeiten

---

- Spucke: 6,0 - 7,0
- Magen: 1,0 - 3,5
- Galle: 7,5 - 8,6
- Brunner'sche Drüsen: 8,9 - 9,1
- Dünndarm: 7,5 - 8,0
- Dickdarm: 7,5 - 8,0
-

- Bauchspeicheldrüse: 8,0 - 8,3
- Blut: 7,35 - 7,45

Die Säuren und Toxine im Körper können nur durch Mineralien neutralisiert und entfernt werden. Dabei ist das organische Natrium eines der wichtigsten. Während das anorganische Kochsalz Natriumchlorid negativ für den Körper ist und den Blutdruck erhöht, ist das von den Pflanzen vorbereitete organische Natrium lebensnotwendig für viele Körperfunktionen. Viele Menschen haben einen Mangel an organischem Natrium, obwohl Sie zu viel Salz zu sich nehmen. Da der Körper das Verhältnis von Natrium zu Kalium konstant halten muss, scheidet die Niere bei Natriummangel entsprechend Kalium aus und es entsteht auch ein Kaliummangel.

## Verschiedene Arten von Mineralien?

---

Dieser Ausdruck organische Mineralien ist leicht falsch zu verstehen. Deswegen etwas Begriffserklärung: Steine, Felsen, Erde bestehen zu großen Teilen aus anorganischen Mineralien. Anorganisch deswegen, weil sie nichts mit Leben zu tun haben. Diese anorganischen Mineralien liegen meist in Form von Ionen vor, also geladenen Teilchen. Diese Verbindung aus positiv geladenem Metallion (Kation, weil es beim Anlegen von elektrischem Strom zur Kathode wandert) und negativ geladenem Anion (das zu Anode wandert) nennt man auch Salze. Einfachstes Beispiel ist das Stein- oder Kochsalz mit seinem positiv geladenem Natriumion und dem negativ geladenen Chlorid-Ion ( $\text{Na}^+\text{Cl}^-$ ). Sie wissen, Kochsalz löst sich in Wasser, die Ionen werden frei und das Wasser wird leitend, weil die Ionen den Strom leiten. Deswegen heißen lösliche Salze Elektrolyte und ermöglichen die Elektrolyse.

Teilweise lösen sich diese anorganischen Mineralien aber auch nicht oder kaum. Ein Beispiel dafür ist der Kalk, der aus Wasser ausfällt, weil er unlöslich ist. Chemisch ist das Kalziumkarbonat, der mit Kalziumionen im Wasser und Kohlensäure (Kohlendioxid in Wasser gelöst) entsteht. Als Gestein heißt das Marmor. Gips oder Kalziumsulfat ist ein anderes unlösliches Mineral. Unser Körper nimmt deswegen Auch Kalzium, um Knochen zu bauen, die sich nicht lösen.

Um Mineralien im Körper aufzunehmen, sollten Mineralien von den Pflanzen vorbereitet sein, denn die Pflanzen verstehen es, aus Dünger - Mineralsalzen aus anorganischen Mineralien - organische Mineralien zu machen, die unser Körper absorbieren kann. Dazu werden die positiven Metallionen (Na, K, Mg, Ca, etc.) mit Aminosäuren chelatisiert und so „organisch“ gemacht. Das ist dann die Form, die unser Körper problemlos aufnehmen und verwenden kann.

Außerdem gibt es noch Kolloidale Mineralien. Das ist eine Form von Mineralien, die zwar nicht gelöst aber in Wasser so fein verteilt ist, dass man glaubt, der Körper kann es verwenden. Es steht nicht fest, ob es sich um anorganische oder organischer Mineralien handelt.

## Der Zusammenhang zwischen Mineralmangel und Krankheiten

---

Wenn im Körper ein Mineralmangel auftritt, muss der Körper sich entscheiden, an welcher Stelle die Mineralien am nötigsten gebraucht werden. Im Blut darf der pH-Wert beispielsweise nicht unter 7,35 abfallen, das wäre unmittelbar lebensgefährlich. Also werden die Mineralien aus Körperzonen abgezogen, bei denen das Überleben nicht direkt gefährdet ist. Ein gesunder Körper hat in folgenden Körperteilen einen Vorrat an organischem Natrium: Bindegewebe, Leber und Galle, den Gelenken und in der Magenschleimhaut.

Der Vorrat im Bindegewebe wird zuerst aufgebraucht, was zur Übersäuerung im Gewebe und zur Ablagerung von Säuren im Bindegewebe führt.

Das organische Natrium im Magen wird abgezogen, was dazu führt, dass der Magen keine Salzsäure mehr zur Eiweißverdauung produzieren kann. Dadurch wird der Darm mit unverdauten toxischen Eiweißabbauprodukten belastet.

Durch die fehlende Säure fällt aber auch eine wichtige Station zur Vernichtung von Bakterien und Parasiten aus und der Darm wird mit Keimen und Parasiten überlastet, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Hier sehen wir schon, dass der Mineralienmangel den Darm schwer belastet.

Es gibt immer wieder Meldungen, dass Leute daran gestorben sind, weil sie infizierte Lebensmittel gegessen haben. Das ist nur die Hälfte der Wahrheit, denn sehr viele andere haben die gleichen Dinge gegessen und sind gesund geblieben. Aber wenn die Salzsäure zum Abtöten der Bakterien fehlt, nur wenig Verdauungsenzyme zur Verfügung stehen und das Immunsystem geschwächt ist, dann kann eine solche Infektion ungehindert stattfinden.

Auch aus den Gelenken und Knochen kann organisches Natrium und Kalzium abgezogen werden, so dass Arthritis, Arthrose, Osteoporose usw. entstehen kann.

Wenn dann die Mineralien aus Leber und Galle abgezogen werden, läuft die Entgiftung nur noch unvollständig ab und die Leber wird schwach. Der pH der Gallenflüssigkeit kann von einem gesunden Wert von 8,6 bis auf 4,5 zurückgehen. Es können viele Probleme daraus entstehen wie Hautprobleme, Kopfschmerzen, Augenprobleme, Depressionen, Allergien, Zuckerkrankheit, Müdigkeit, Vergesslichkeit, usw. Durch die saure Galle kann die Verdauung im Darm wiederum nicht vollständig ablaufen. Und schließlich bilden sich in der sauren Gallenflüssigkeit Gallensteine, welche die Gallengänge immer mehr verstopfen und den Gallenfluss behindern. Es ist in der Medizin durchaus bekannt, dass Gallensteine etwas mit saurer Galle zu tun haben. Da aber die Tatsache nicht akzeptiert wird, dass anorganische Mineralien nicht helfen, wird der Zusammenhang zwischen proteinreicher Ernährung, Stress und Mangel an organischem Natrium, der dann zu Gallensteinen führt, nicht erkannt.

Laut Literatur ist der einzige Unterschied zwischen der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit und der Gallensteine das Fehlen von Natrium und von Kalium. Der Schluss, dass Gallensteine durch Natriummangel entsteht, liegt also nahe. Wenn jemand mit saurer Galle große Mengen Natriumchlorid (normales Kochsalz) zu sich nimmt, wird die Gallenflüssigkeit noch saurer. Wenn er jedoch große Mengen organischen Natriums aus Gemüse oder Früchten zu sich nimmt, wird sich der pH der Galle wieder normalisieren. Dann kann die Verdauung mit den Säften der Bauchspeicheldrüse wieder richtig stattfinden, ein gewaltiger Schritt in Richtung Gesundheit.

Leider verarmt der Körper wegen des Natrium/Kalium Gleichgewichts auch an Kalium, was zu Herzproblemen, Muskelschmerzen, Stimmungsschwankungen, Depression, Schwäche, Ängsten, Ödemen usw. führen kann. Anscheinend kann der Körper bei einem Mangel an Natrium und Kalium teilweise Kalzium und Magnesium als Ersatz verwenden. Dadurch kommt es im Laufe der Zeit auch zu einem Mangel an diesen Mineralien.

Im nächsten Gesundheitsbrief bekommen Sie Teil 2 dieser Übersicht zur Bedeutung der Mineralien. Und danach habe ich weitere Informationen zur Bedeutung einzelner wichtiger Mineralien und Spurenelemente vorbereitet.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln