

# Wahr

## Gesundheit ist Vertrauenssache

ERGEBNISSE  
UNSERER  
FORSCHUNG



Eine Mikronährstoff-Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen ist für den menschlichen Organismus lebensnotwendig, da eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen nur durch ihr Vorhandensein möglich ist. Vitamine sind organische Verbindungen, die von Pflanzen oder Tieren gebildet werden. Mineralstoffe dagegen sind anorganische Substanzen – sie kommen in der Erde und im Wasser vor und werden von Pflanzen absorbiert. Wir Menschen nehmen Mineralstoffe auf, indem wir Pflanzen als Nahrung zu uns nehmen.

# Mineralstoffe für eine normale Funktion von Herz und Herzmuskel

Eine 2004 im Journal of the American College of Nutrition veröffentlichte Studie fand heraus, dass der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln im Laufe der letzten 50 Jahre deutlich abgenommen hat. Vitamin C und B2, Calcium, Eisen und Phosphor sind insbesondere von diesem Rückgang betroffen, aber auch der Gehalt an weiteren Mikronährstoffen, wie Magnesium, Zink, Vitamin B6 und Vitamin E nimmt laut Einschätzung der Autoren in der Nahrung zunehmend ab. Ursache hierfür ist vor allen Dingen der Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln in der Landwirtschaft, wodurch dem Boden wichtige Nährstoffe entzogen werden. Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass man heutzutage täglich acht Apfelsinen essen müsste, um die gleiche Menge an Provitamin A (Betacarotin) zu sich zu nehmen, wie es noch vor zwei Generationen durch den Verzehr von nur einer Apfelsine möglich war.

Mineralstoffe sind für verschiedene Funktionen in unserem Körper lebenswichtig, z. B. Wachstum und Stoffwechsel. Dies umfasst die Bildung von



Mineralstoffe gehören wie Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und andere natürliche Verbindungen zu den lebensnotwendigen Nahrungsbestandteilen, die der Mensch selbst nicht bilden kann und daher als Teil der täglichen Ernährung aufnehmen muss. Mineralstoffe werden benötigt, um zahlreiche Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten und zu fördern. Eine wichtige Rolle kommt ihnen bei der Unterstützung der Muskel- und Herzfunktion zu.

## Mineralstoffe für eine normale Funktion von Herz und Herzmuskel

Zähnen, Knochen, Haaren, Haut und Nerven, die Weiterleitung von Nervenimpulsen, die Produktion von Hormonen, das Zusammenziehen und die Erschlaffung des Herzens und anderer Muskeln sowie die Aufrechterhaltung eines normalen Herzrhythmus.

Ein einzelner Mineralstoff arbeitet in unserem Körper nicht allein, sondern stets im Verbund mit anderen Mineralstoffen und Vitaminen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen. Der Körper benötigt große Mengen an essentiellen Mineralstoffen, wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Schwefel, sowie geringere Mengen an Spurenelementen wie Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Mangan, Jod, Chrom und andere.

Mineralstoffe sind entscheidend an der Funktion der Muskeln beteiligt. Schon kurzzeitige Defizite dieses Mikronährstoffs können sich deshalb in Form von Muskelkrämpfen äußern. Hält der Mineralstoff-Mangel über einen längeren Zeitraum an, sind gar Muskelkrankheiten und tödliche Herzinfarkte mögliche Folgen. Mit Hilfe einer angemessenen Mineralstoff-Versorgung kann man diesen Beschwerden jedoch effektiv vorbeugen.

Die Funktion der Muskeln ist an das Vorhandensein von Natrium und Kalium geknüpft, die auch zu den Elektrolyten gezählt werden. Durch ihre

Rolle bei der Nervenfunktion und der Leitung von Nervenimpulsen und elektrischen Signalen sind diese Mineralstoffe für die Steuerung der Muskelkontraktion von Bedeutung.

Weitere essentielle Mineralstoffe für Herz und Muskeln sind Calcium und Magnesium. Muskelproteine benötigen Calcium, um die Kontraktion der Muskeln einzuleiten; Magnesium hingegen ist für die Entspannung der Muskelfasern zuständig. Magnesium erhöht auch die Aufnahme von Calcium aus dem Blut und wird für die Proteinsynthese und die Energieproduktion benötigt.

Eisen und Vitamin B6 haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Muskeln, da sie für deren Kontraktion und Entspannung Sauerstoff und Bioenergie bereitstellen.

**In Deutschland ist die Mineralstoff-Versorgung in der Regel unzureichend. Das gilt vor allem für Magnesium, dessen Bedarf durch die Ernährung allein meist nicht angemessen gedeckt wird. Deshalb ist es sinnvoll, auf eine ergänzende Zufuhr verschiedener Mineralstoffe und anderer Mikronährstoffe zu achten. Ihre kombinierte Aufnahme hilft dabei, die normale Funktion der Muskeln optimal zu unterstützen und das Herz und weitere Organe gesund zu erhalten.**

### Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliarden-schwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmedien sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: [www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage\\_research/index.html](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/index.html).
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2016 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten: