



*Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles ein Wunder.*

Albert Einstein

Colloimed®



Kolloidales Wasser

der natürliche Helfer

Colloimed®

Kolloidales Wasser

der natürliche Helfer für Menschen, Tiere und Pflanzen

Lieber Mensch,

schön, dass dich dein Weg in die Welt der Kolloide geführt hat. Uns ist es eine Herzensangelegenheit, dich dabei nach bestem Wissen und Gewissen zu begleiten. Mit diesem Buch möchten wir dir eine Landkarte an die Hand geben, die dich dabei unterstützt, die für dich passenden Kolloide zu finden.

Was sind Kolloide?

Kolloide sind schwebende Teilchen, die sich in ihrer Trägerflüssigkeit (Wasser oder Öl) verteilen. Ihre Größe liegt dabei im Nano- oder Mikrometer-Bereich. Vereinfacht ausgedrückt kann man sagen: Kolloide sind winzig kleine Teilchen, die dein Körper selbst produziert, sobald er von dir die zugehörigen Spurenelemente erhält. Wenn du also deinem Körper Magnesium zuführst, baut er diesen Nährstoff in kolloidales Magnesium um, denn anders kann er es gar nicht verwerten.

Wie kannst du Kolloide nutzen?

Somit sind Kolloide also Elemente in ihrer reinsten Form. Trotzdem sind sie in der EU nicht zur innerlichen Einnahme zugelassen. Das liegt ganz einfach daran, dass sie weder als Nahrungsmittel noch als Nahrungsergänzungsmittel gelten. Demzufolge dürfen wir an dieser Stelle auch keine Einnahmeempfehlung aussprechen.



Wir können dir allerdings verraten, dass Kolloide auch wunderbar über die Haut aufgenommen werden und von dort in den Blutkreislauf gelangen. Wenn du dein Lieblingskolloid in deine Armbeuge sprühst (10-15 Sprühstöße) und es gut einreibst, kann es deinen Körper entsprechend seiner Bestimmung unterstützen. Du kannst dich aber auch ganz einfach an der Natur orientieren. Wenn du ein Glas Wasser trinkst, befinden sich darin Spuren von Magnesium, Zink, Kupfer, Chrom und Co. Was denkst du, warum das so ist? Die Natur ist stets daran interessiert, dich täglich bestens mit allem zu versorgen, was du für dein Wohlbefinden benötigst. Doch leider hat niemand das große Glück, täglich frisches Wasser aus einer reinen Bergquelle in seinem eigenen Garten zu trinken. Da muss jeder für sich eine gute Alternative finden...

Inhalt	Seite
Kolloidales Silber	04
Kolloidales Gold	10
Kolloidales Germanium	16
Kolloidales Magnesium	22
Kolloidales Eisen	28
Kolloidales Silizium	34
Kolloidales Zink	40
Kolloidales Kupfer	50
Kolloidales Chrom	58
Kolloidales Platin	64





Silber
der Alleskönner



Kolloidales Silber

das Edelmetall für alle Fälle

Silber zählt zu den sogenannten Edelmetallen. Es besitzt von allen Elementen die höchste elektrische Leitfähigkeit. Schon seit über 6000 Jahren wird das Edelmetall zur Desinfektion und Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt. Bereits im alten Ägypten wurden bei Operationen ausschließlich Skalpelle aus Silber verwendet. Schon damals waren Ärzte davon überzeugt, dass dieses Metall eine größtmögliche Reinheit garantiert. Daran änderte sich auch im alten Rom nichts. Hier setzten die Feldärzte bewusst Silber zum Abdecken von Wunden und Verletzungen ein, um Infektionen zu vermeiden. Die Phönizier gingen sogar noch einen Schritt weiter und bewahrten Lebensmittel und Wasser ausschließlich in Silbergefäßen auf. Dies war zur damaligen Zeit revolutionär, denn die Annehmlichkeiten unseres heutigen Lebens wie Kühl- und Gefrierschränke waren nicht vorhanden. Auch die alten Ägypter waren sich der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Silbers bewusst. Sie benutzten das Edelmetall sowohl zum Desinfizieren von Wunden als auch für die Herstellung von Spezialverbänden.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt Silber seit über 2000 Jahren eine große Rolle. Vor allem bei der Akkupunktur schwören fundierte Ärzte und Heilpraktiker auf das Edelmetall. Hier geht man davon aus, dass Silbernadeln die Meridiane nicht nur optimal stimulieren, sondern auch wohltuenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele ausüben. Die Meridiane stehen in der TCM mit den Organen in Verbindung. Kommt es bei einem oder mehreren dieser Energiepunkten zu Stauungen, wirkt sich dies negativ auf die Funktionalität des zugehörigen Organkreises aus. Die TCM ist sich sicher, dass Silber die Energie innerhalb der Meridiane wieder zum Fließen bringen kann und den Menschen nachhaltig stärkt.

Im Mittelalter übertrug man das alte Wissen über Silber auf den Alltag. Die Menschen waren davon überzeugt, dass dieses kostbare Edelmetall Eindringlinge jeglicher Art vertrieb. Allerdings war es lediglich den Reichen vorbehalten, Silbergeschirr und -besteck zu verwenden.

Doch berühmte Ärzte und Heiler wie Paracelsus, Hippokrates und Hildegard von Bingen machten Silber auch für das „einfache“ Volk zugänglich. So verordnete Hildegard von Bingen Silber bei Husten, Schnupfen und zur Stärkung der Lunge. Konrad von Megenberg empfahl das Edelmetall zusätzlich gegen Juckreiz und zur Unterstützung des Stoffwechsels.



fördert die Zellteilung

*vielseitige
Anwendungsmöglichkeiten*

antimikrobiell

Silber
Element der Reinheit

GESUNDE HAUT

von berühmten Ärzten des
Mittelalters hoch geschätzt und
vielfältig eingesetzt

Antibakteriell

Silber

in der heutigen Zeit

Auch in der heutigen Medizin kommt Silber in vielen Bereichen zur Anwendung. Nicht nur spezielle Verbände und Pflaster enthalten Silberpartikel, sondern auch Trinkgläser und Textilien für Allergiker. Selbst Herzkatheter enthalten Silber. Der Biomedizinforscher Dr. Robert O. Becker war von der Kraft des Edelmetalls fasziniert und wollte genauer wissen, was am über 6000 Jahre alten Wissen dran ist. Seine Forschungsergebnisse hat er in seinem Buch „The Body Electric“ dargestellt. Becker ist davon überzeugt, dass Silber die Selbstheilungskräfte unterstützen kann. „Es fördert in besonderer Weise das Knochenwachstum und beschleunigt die Genesung verletzten Gewebes....“





Das bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit weißt zwar darauf hin, dass kolloidales Silber für die Einnahme nicht zugelassen ist. Macht aber auf seiner Website auch deutlich, dass „Feinstverteiltes Silber und Nanosilber (unsere Anmerkung: hierzu zählt kolloidales Silber) können das Wachstum von Bakterien hemmen, gewisse Erreger sogar abtöten.“ Weiter heißt es: „Die Europäische Kommission beurteilt Silber, einschließlich Nanosilber, als wenig gesundheitsschädlich....Wenn der Mensch über einen längeren Zeitraum große Mengen an Silber (im Gramm-Bereich) aufnimmt, kommt es zu einer ins Graue gehenden Verfärbung von Schleimhäuten, Haut und Nägeln.....Ob es sich bei der Färbung um eine gesundheitsschädliche Wirkung oder nur um eine unerwünschte Veränderung ohne Krankheitswert handelt, ist nicht eindeutig geklärt.“



Gold
weckt die Lebensfreude



Kolloidales Gold

das älteste Mittel der Welt

Kaum etwas hat die Menschen wohl jemals mehr fasziniert als Gold. Seit Anbeginn der Menschheit genießt das Edelmetall einen fast schon einzigartigen Stellenwert. Es dient in Form von Münzen und Schmuck nicht nur als besonderes Merkmal des Reichtums, sondern ist gleichzeitig auch das älteste Heilmittel weltweit. Im alten Ägypten diente Gold als Grabbeigabe hochrangigen Pharaonen und Priestern als Schutz für den Übertritt in die nächste Dimension. Auch den Lebenden wurde Gold verordnet, denn die Ägypter waren davon überzeugt, dass dieses besondere Edelmetall Geist und Körper zu heilen vermag.

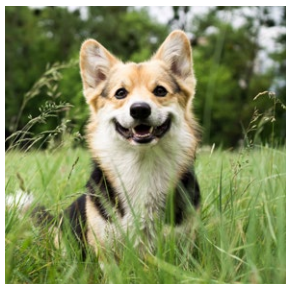
Unter dem Namen Aurum metallicum (Metall des Lichts) wurden Goldzubereitungen zur Unterstützung des Körpers und bei seelischen Blockaden eingesetzt. Auch die Inkas und Mayas waren von der Kraft des Goldes überzeugt. In ihren Kulturkreisen galt das Edelmetall als Sinnbild für die Sonne. Schon damals waren sich die Menschen darüber im Klaren, dass die Sonne das Leben auf der Erde maßgeblich steuert.

Ohne Licht können weder Pflanzen noch Lebewesen überleben. Darüber hinaus erheitert das Sonnenlicht die Gemüter und hat auf psychischer Ebene eine beruhigende und aufmunternde Wirkung. Auch in der heutigen Zeit spüren wir noch immer die kraftvolle Power der Sonne. Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass du viel aktiver, glücklicher, kreativer, entspannter und gelassener bist, wenn die Sonne scheint. Diese geballte Energie, so waren sich die Urvölker einig, vereint sich im Gold.

Kolloidales Gold

in der westlichen Welt

Auch der berühmte Arzt Paracelsus nutzte im 16. Jahrhundert Gold für die Heilung seiner Patienten. Er war davon überzeugt, dass „Gold den Körper unzerbrechlich halten kann“. In unserer heutigen Welt wird Gold vor allem in der Zahnmedizin eingesetzt.



In der Veterinärmedizin sieht es da schon anders aus. Immer mehr Tierärzte verordnen Hunden und Katzen eine sogenannte Goldakupunktur zur Unterstützung des Bewegungsapparats und bei altersbedingtem Verschleiß. Dabei werden winzige Goldpartikel in die betroffenen Körperstellen implantiert. Die meisten Tierhalter berichten im Anschluss von mehr Lebendigkeit, Wohlbefinden und Beweglichkeit ihrer vierbeinigen Freunde.

Vielleicht ist dies auch Anlass für eine Studie, die ein Forscherteam der Duke University zusammen mit dem schwedischen Karolinska-Institut durchführte. Die Forscherteams untersuchten im Jahr 2018 die Wirkungsweise des Edelmetalls und fanden dabei heraus, dass Gold unser körpereigenes Abwehrsystem nachhaltig und positiv beeinflussen kann.

Kreativität

erhöhte Traumklarheit

REVERSE AGING

emotionale
Heilung

Fokus

Gold

Sonne des Lebens

INTELLIGENZ

Gedankenmanifestation

klares Denken

Präsenz Klarheit

Gold

kann die Körperzellen beeinflussen

Während ihrer Forschungen erkannten die Wissenschaftler, dass Gold die Informationsübertragung zwischen den Körperzellen nachhaltig verbessern kann. Da Gold auch die sogenannte Blut-Hirnschranke passieren kann, können auch hier die Zellen ihre Arbeit leichter verrichten. Dein Gehirn steuert nicht nur deine Gedanken, sondern regelt auch deine gesamte Motorik und unbewusst ablaufende Prozesse, wie deinen Herzschlag und deine Atmung.

Alles in deinem Körper besteht aus unzähligen Zellen. Diese sind jedoch nicht voneinander losgelöst, sondern bilden eine Einheit. Dabei stehen deine Körperzellen stets im direkten Kontakt zu ihren unmittelbaren Nachbarn und tauschen sich untereinander aus. Diese Kommunikation funktioniert über die sogenannten Synapsen. Sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, ob dein Körpersystem im Fluss ist und steuern dein Wohlbefinden auf allen Ebenen. Hier greift das Edelmetall laut der Wissenschaftler maßgeblich ein, indem es die Informationsübertragung zwischen den Zellen erleichtert.



*DNS: Die Erbinformation
in unseren Zellen*

In jeder Zelle befindet sich die sogenannte DNS. Sie beinhaltet die Erbinformation der Zellen. In ihr befindet sich das gesamte genetische Lebensprogramm der Zellen. Gemeinsam mit deiner RNS steuert deine DNS sämtliche Abläufe in der Zelle und sorgt unter anderem dafür, dass Störungen und Defekte innerhalb der Zelle sofort und unmittelbar behoben werden, damit eine Zelle nicht entarten kann. Gold kann laut der Wissenschaftler die Leitfähigkeit der DNS verbessern.

Glutathion und SOD

Die Leitfähigkeit deiner DNS ist auch entscheidend für die Funktion deiner Mitochondrien. So werden die kleinen Kraftwerke genannt, die in jeder deiner Körperzellen sitzen und tagein, tagaus unaufhörlich Energie produzieren. Mit Hilfe dieses sogenannten ATPs (Adenosin-triphosphat) halten sie die Körperzellen am Leben. Dabei entstehen allerdings auch Stoffwechselprodukte, die der Zelle schaden können und in Form der sogenannten freien Radikale das Leben der Zellen erschweren. Um diese Störenfriede unschädlich zu machen, benötigt dein Körper sowohl Glutathion als auch SOD. Beides kann der Körper mit Hilfe des Spurenelements Gold bilden. SOD wird auch Methusalem-Enzym genannt und kann die Zellen nicht nur vor extrem gefährlichen Sauerstoffradikalen befreien, sondern hat auch gleichzeitig eine Schutzfunktion. Glutathion ist ebenfalls ein Radikalfänger, hat darüber hinaus jedoch noch einiges mehr zu bieten. Es hilft der Körperzelle bei ihren Selbstreinigungsprozessen, unterstützt dein körpereigenes Abwehrsystem, kann die DNS reparieren und deine Darmschleimhaut aufbauen.

Gold

in der traditionellen chinesischen Medizin



In der traditionellen chinesischen Medizin ist man davon überzeugt, dass Gold Körper und Seele zu mehr Gleichgewicht verhelfen kann. Laut versierter Therapeuten verbessert Gold den Energiefluss und kann dabei helfen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Die TCM geht davon aus, dass dein Körper ein riesiges Energiesystem ist. Als Schnittstellen werden dabei die Meridiane angesehen. Ist die Energie in den Meridianen blockiert, so führt dies zu Schmerzen und körperlichen Veränderungen, denen meist eine Überhitzung vorausgeht. Gold, so ist die TCM überzeugt, greift hier hilfreich ein, indem es Schmerzen lindert und die Überwärmung aus den betroffenen Körperstellen zieht.

Germanium

Sauerstoff ist Leben





Kolloidales Germanium

die Extraportion Sauerstoff

Germanium ist ein relativ junges Kolloid, dessen Entdeckung wir Clemens Alexander Winkler verdanken. Dem deutschen Chemiker gelang es 1886 das Halbleiterelement nachzuweisen. Da Winkler seinen Nachweis an der Bergakademie in Freiberg erbrachte, war der Name auch schnell klar: Germanium (lateinisch Germania für Deutschland) sollte das Element von nun an heißen – zu Ehren Winklers Heimatland.

Zunächst nutzte man die neue Entdeckung ausschließlich zu technischen Zwecken. Doch der japanische Wissenschaftler Dr. Asai vermutete hier ein weitaus größeres Potential und begann in den 60er Jahren seine eigenen Forschungen anzustellen. Er gründete 1968 das Asai Germanium Research Institute und seine eigene Klinik, in der er Germanium erfolgreich bei seinen Patienten einsetzte. Bald schon eroberte das neue Spurenelement ganz Japan und gehörte zum festen Heilrepertoire vieler Ärzte und Heilpraktiker. Noch heute schwört die japanische Medizin auf Germanium. Nur hierzulande ist der Einsatz streng verboten. Dies liegt vor allem daran, dass es in der Vergangenheit bei der Verwendung von anorganischem Germanium zu Nebenwirkungen kam.

Allerdings solltest du an dieser Stelle wissen, dass unser kolloidales Germanium ausschließlich in organischer Form vorliegt und somit mit der schädlichen Form in keinsten Weise in Verbindung steht. Schließlich kämst du ja auch nicht auf die Idee, Austernpilze zu meiden, nur weil Fliegenpilze giftig sind, oder?



*Bohnen enthalten
Germanium*

Sauerstoff

ist Leben

Wie du schon erfahren hast, genießt organisches Germanium im asiatischen Raum einen überaus hohen Stellenwert. Dies liegt vor allem an den wertvollen Eigenschaften des Spurenelementes. In der japanischen Volksheilkunde wird es vornehmlich zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung eingesetzt.

Beim Wort „Sauerstoff“ denken wir zuallererst an die Luft, die wir zum Überleben benötigen. Ohne Sauerstoff, so ist uns allen klar, ist kein Leben möglich. Doch wusstest du, dass dieses Element eine weit-aus größere Rolle in deinem Körper spielt, als du vielleicht denkst? Sauerstoff hält all deine Körperzellen am Leben und ist maßgeblich am Zellstoffwechsel beteiligt. Keines deiner Organe kann ohne Sauerstoff arbeiten. Genau hier kommt Germanium ins Spiel. In unserer westlichen Welt dominieren oftmals Stress, Hektik und Druck unseren Alltag. Kommen dann noch Bewegungs- und Schlafmangel hinzu, sehen wir im wahrsten Sinne des Wortes alt aus. Unser Körper und mit ihm unsere Zellen leiden unter massiven Sauerstoffdefizit.

Energieblockaden
sanft lösen

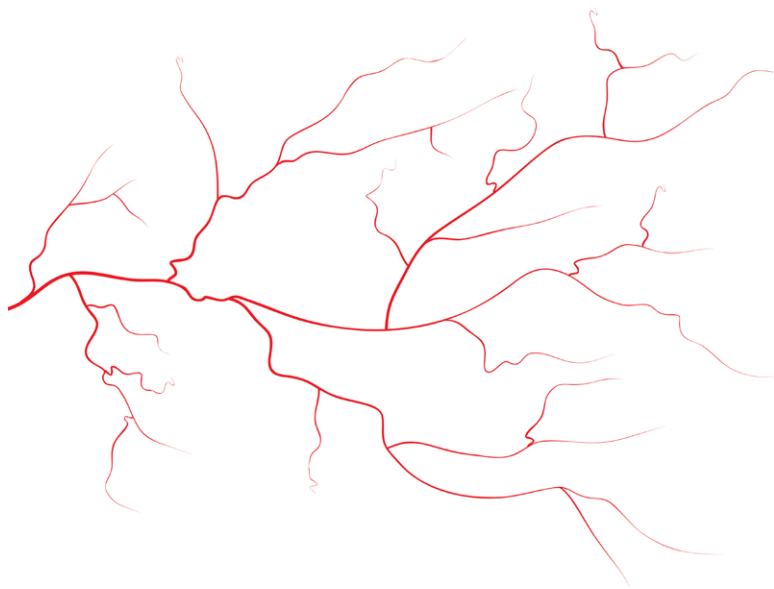
bringt die Körpersäfte in Einklang

Germanium
die Putzkolonne der Zellen

der Sauerstoffbooster
in der japanischen Heilkunde

ANTIMIKROBIELL

In jeder deiner Zellen sitzen sogenannte Mitochondrien, die für die Energiegewinnung zuständig sind. Damit du dir ein ungefähres Bild vom Ausmaß deiner körpereigenen Kraftwerke machen kannst, hilft ein kurzer Blick auf die Anzahl in deinem Gehirn. In jeder deiner Gehirnzellen sitzen 2000 Mitochondrien. Da wird schnell klar, welche Bedeutung den Mitochondrien zuteil wird. Sie produzieren durch ein ausgeklügeltes System in ihrem Inneren den Treibstoff für die Körperzellen. Dabei handelt es sich um das sogenannte ATP (Adenosin-triphosphat). Damit deine zelleigenen Kraftwerke diesen Treibstoff herstellen können, benötigen sie ausreichend Sauerstoff. Und genau den liefert ihnen Germanium. Das Kolloid kann Sauerstoff binden und bis in die feinsten Kapillare und an die entlegensten Orte deines Körpers bringen. Hier wird er nicht nur zur Energiegewinnung genutzt, sondern auch für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt gebraucht. In der fernöstlichen Medizin geht man nämlich davon aus, dass der menschliche Organismus stets im Einklang sein sollte.



Kunstwerk des Körpers: Kapillare Blutgefäße

Alle Körpersäfte müssen frei und ungehindert fließen. Bei einer Übersäuerung kippt jedoch das Milieu und öffnet ungebetenen Eindringlingen Tür und Tor. Sind die Körpersäfte übersäuert, so kommt es nach fernöstlicher Auffassung zu krankhaften und gefährlichen Veränderungen der Körperzellen. Wie eine liebende Mutter greift hier das fürsorgliche organische Germanium ein und macht die sauren Wasserstoff-Ionen unschädlich. Durch seine Eigenschaften als Halbleiter ist das Spurenelement dazu in der Lage, Elektronen aufzunehmen und abzugeben. So bleiben die Zellen und Körpersäfte stets rein. Die japanische Medizin geht davon aus, dass nicht nur die Reinheit der Körpersäfte, sondern auch ein freies Fließen der Körperenergie eine entscheidende Rolle für die Gesundheit spielt. Dr. Asai fand heraus, dass Germanium Energieblockaden lösen und den Körper wieder in seine natürliche Balance zurückbringen kann.



Wir produzieren unser kolloidales Germanium nach bestem Wissen und Gewissen. Dabei achten wir auf absolute Reinheit. An dieser Stelle müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass die Einnahme von kolloidalem Germanium durch die Health-Claims-Verordnung in Deutschland, Österreich und der Schweiz verboten wurde. In den meisten Ländern dieser Erde ist die Einnahme hingegen weiterhin erlaubt.



Magnesium

Balance für den Körper



Kolloidales Magnesium

Einklang für Körper, Geist und Seele

Magnesium ist eines der wichtigsten Elemente auf unserer Erde. Der Mineralstoff ist nicht nur in der Erdkruste zu finden, sondern spielt auch eine essentielle Rolle für das Wohlergehen von Pflanzen, Tieren und Menschen. Ohne das Mineral könnten die Pflanzen keine Photosynthese durchführen, die ja auch maßgeblich unser Leben beeinflusst. Immerhin wird bei diesem wichtigen Stoffwechselvorgang Sauerstoff produziert, den wir letztendlich einatmen. Doch alle Pflanzen können dieses wertvolle Gut nur dann für dich herstellen, wenn sie genügend Chlorophyll besitzen. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff wiederum basiert unter anderem auf Magnesium, das die Pflanzen mit Hilfe der Wurzeln aus der Erde ziehen.

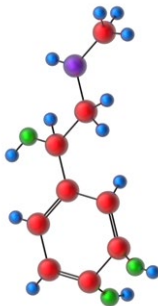
In unseren Adern fließt zwar kein Chlorophyll, dennoch sind auch wir in besonderem Maße auf eine kontinuierliche Zufuhr des essentiellen Minerals angewiesen. Genau wie die Pflanzen müssen wir Magnesium zuführen, da wir es nicht selbst bilden können.

Schon im Altertum war man sich der immensen Bedeutung des Mineralstoffs für das Wohlbefinden bewusst. Unter dem Namen „magnesium alba“ nutzten es die damaligen Ärzte und Heiler zur Gesunderhaltung. Allerdings wurde das Mineral erst um 1850 im menschlichen Körper nachgewiesen. Seitdem ist bekannt, dass im Körper eines durchschnittlichen Erwachsenen ca. 20-30 Gramm Magnesium vorhanden sind.

Magnesium

steuert den Stoffwechsel

Alles in deinem Körper wird mehr oder weniger über Enzyme gesteuert. Sie regeln deine Verdauung, die Bildung deiner Hormone und vieles mehr. Über 300 Enzyme benötigen Magnesium, um ihre Arbeit verrichten zu können. Fette und Kohlenhydrate beispielsweise kann dein Körper nur dann verstoffwechseln, wenn ihm genügend Magnesium zur Verfügung steht.



*Lebenswichtig: Adrenalin
(3D-Darstellung)*

Auch die Stresshormone wie Noradrenalin und Adrenalin kann dein Organismus nur mit Hilfe des Mineralstoffs produzieren. Das Wort „Stresshormon“ löst bei dem einen oder anderen bereits Stress aus. Doch das muss es nicht, denn erstens benötigst du diese Hormone, um deinen Alltag zu überstehen und alle Herausforderungen zu meistern. Zweitens ist Magnesium ein echter All-rounder. Denn: Das Mineral kann nicht nur Stresshormone aktivieren, sondern ihre Auswirkungen auch gleichzeitig wieder dämpfen, indem es die Erregungsweiterleitung deiner Nerven reguliert und somit dein gesamtes Nervensystem beruhigt.

Dieses System ist absolut genial, denn Magnesium hilft dir dabei, stets in einem optimalen Gleichgewicht zu sein. Einerseits bist du dank Adrenalin und Co. hellwach und fokussiert, und andererseits kannst du auch mal fünf Minuten gerade sein und dich sofort wieder kontrollieren und entspannen – fernab von Aggressionen, Gereiztheit und Wutausbrüchen.

Energie Booster

kräftiger Rücken

GESUNDES HERZ

erholender Schlaf

Magnesium
Alles im Gleichgewicht

entspannte Muskulatur

Stressabwehr

Gewichtsregulierer

**intakte
Nervenfunktionen**

gesunde Knochen



Fehlt deinem Körper der wertvolle Mineralstoff, so gerätst du automatisch in einen Teufelskreis: Es wird zu viel Magnesium ausgeschieden, das deinem Nervensystem dann nicht mehr zur Beruhigung zur Verfügung steht.

Die Muskulatur

liebt Magnesium

Nicht nur deine Nerven profitieren vom beruhigenden Einfluss des Mineralstoffs. Auch deine Muskulatur ist darauf angewiesen. Einerseits kann dein Körper ohne Magnesium keine Muskelmasse aufbauen. Andererseits benötigen deine Muskeln genau wie dein Nervensystem das Mineral zur Entspannung. Wenn deinem Körper nicht genügend Magnesium zur Verfügung steht, verspannen und verhärten die Muskelgruppen, Sehnen und Bänder.

Ein großes Herz

für dein Herz

Magnesium gilt als Gegenspieler von Kalzium. So verhindert Magnesium, dass zu viel Kalzium in die Zellen einschließen kann und schützt auf diese Weise den Herzmuskel vor Stress. Gleichzeitig kann es die Herzkranzgefäße stärken, die Leistungsfähigkeit unterstützen und den Herzrhythmus stabilisieren. Auch auf den Blutdruck kann Magnesium wohltuenden Einfluss nehmen.



Magnesium

kann deinen Blutzucker unterstützen

Dein Körper ist auf einen geregelten und möglichst gleichmäßigen Blutzuckerspiegel angewiesen. Nur so steht deinen Körperzellen genügend Energie zur Verfügung, um ihren Aufgaben gerecht zu werden. Damit der Zucker aus der Nahrung in die Zellen gelangen kann, muss deine Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren. Dieses Hormon kann dein Körper jedoch nur in ausreichenden Mengen herstellen, wenn er genügend Magnesium zur Verfügung hat. Unter bestimmten Umständen kann es vorkommen, dass vor allem die Muskel- und Leberzellen das Insulin mit der Zeit einfach ignorieren. Erwinnere dich, Insulin ist wie eine Art Schlüssel, der die Körperzellen aufschließt, um den Blutzucker hineinzulassen. Wenn deine Zellen jedoch die Schlösser – sinnbildlich – einfach austauschen, kann kein Zucker hineingelangen und die Zellen sehen schnell alt aus. Es gibt jedoch einen guten Schlüsseldienst, der die Schlösser wieder in ihren Ursprungszustand bringt, sodass der Schlüssel hineinpasst. Sein Name lautet Magnesium.

Fazit:

Wenn du bis hierhin aufmerksam gelesen hast, wird schnell klar: Magnesium kann deinen Körper, deinen Geist und deine Seele optimal dabei unterstützen, wieder in Einklang zu finden.



Eisen
das Powermineral



Kolloidales Eisen

der universelle Allrounder

Eisen ist nicht nur ein beliebtes Metall, sondern zählt auch zu den essentiellen Spurenelementen und muss dem Körper regelmäßig zugeführt werden. Welch große Rolle Eisen für das Wohlbefinden spielt, war bereits vor unserer Zeitrechnung bekannt. Obwohl die Menschen vor über 2000 Jahren längst nicht über unsere heutige Diagnostik verfügten, schienen sie instinktiv zu wissen, dass diesem Spurenelement eine große Bedeutung für unsere Gesundheit zuteil wird. So verordneten griechische und ägyptische Heiler damals bereits Eisen bei vielfältigen körperlichen Störungen. Aulus Cornelius Celsus (25 v. Chr. - 50 n. Chr.) beispielsweise verwendete für seine Patienten Kühlwasser aus der Schmiede, um die Milz wieder in Einklang zu bringen.

Auch im Mittelalter nutzten viele Ärzte Eisen als Heilmittel. Sydenham (1624-1689) setzte gelöste Eisenspäne zur Heilung der sogenannten Chlorose ein. Dieser Begriff vereint alle Symptome, die wir in der heutigen Zeit mit einem Eisenmangel verbinden, wie Reizbarkeit,

bleiche Haut, Erschöpfungszustände und andere, wie er es nannte, typische „Frauenprobleme“. In der damaligen Medizinwelt verbreitete sich das Wissen um die belebenden Effekte der Eisenanwendungen, und so ist es nicht verwunderlich, dass Johann Gottfried Rademacher das Spurelement 1841 sogar zum Universalheilmittel ernannte.

Ohne Eisen

keine Blutbildung

In deinem Knochenmark produziert dein Körper jede Sekunde bis zu 2,5 Millionen rote Blutkörperchen. Eine beeindruckende Zahl, nicht wahr?! Jedes einzelne Blutkörperchen enthält dabei rund 300 Millionen Hämoglobinmoleküle, so wird der rote Blutfarbstoff genannt. Um diese zu produzieren, benötigt dein Körper allerdings eine ausreichende Menge Eisen. Mit Hilfe der eisenhaltigen Moleküle transportiert dein Organismus den Sauerstoff aus deinen Lungen in alle Körperregionen. Gleichzeitig entsorgt er Kohlendioxid, indem er es zur Lunge bringt. Dein Körper ist übrigens ein wahrer Meister im Recycling. Nach ca. 100 Tagen haben deine Hämoglobinmoleküle ihre Stoffwechselreserven verbraucht. Dein Körper schickt sie dann in deine Milz. Dort wohnen sogenannte Fresszellen, die sich um die verbrauchten Blutkörperchen kümmern. Dabei wird das gebundene Eisen wieder frei und steht deinem Körper erneut zur Verfügung.

Rote Blutkörperchen



verbessert die Atmung

stärkt die Fingernägel

Kräftigend

reduziert

Schweißausbrüche

anregend

Eisen

Universelle Energie

BEKÄMPFT MÜDIGKEIT

fördert die Blutbildung

Fokussierend

Die Rolle von Eisen

in deinem Stoffwechsel

Eisen braucht dein Körper nicht nur für die Blutbildung. Hunderte Proteine und Enzyme können nur dann ihren Job erledigen, wenn genügend Eisen da ist.

Sogenannte Eisenschwefelenzyme leisten einen wichtigen Beitrag in der Atmungskette deiner Muskelzellen. Sie sorgen dafür, dass deine Muskulatur reibungslos funktioniert.

Wenn deinem Körper jedoch das lebensnotwendige Eisen fehlt, ermüdet deine Muskulatur schneller. Sie ist weniger belastbar und schwach. Oftmals versucht dein Körper, dich mit Hilfe von Muskelkrämpfen auf das Problem aufmerksam zu machen.

Übrigens leidet nicht nur deine Muskulatur unter einem Mangel an Eisen. Dein gesamter Körper braucht das kostbare Spurenelement. Wenn du dir bewusst machst, dass Eisen für den Sauerstofftransport unerlässlich ist, wird auch schnell klar warum. In jeder deiner Körperzellen befinden sich sogenannte Mitochondrien. Sie sind deine körpereigenen Kraftwerke, die unaufhörlich Energie produzieren. Diese Energie wird ATP (Adenosintriphosphat) genannt. Um ATP bilden zu können, benötigen die Mitochondrien in deiner Muskulatur (und allen anderen Zellen) ausreichend Sauerstoff.

Eisen

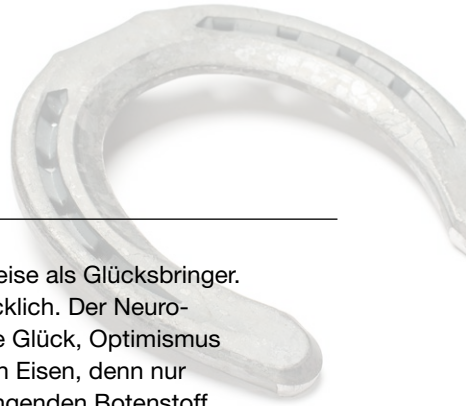
und dein Abwehrsystem

Dein körpereigenes Abwehrsystem verfügt über eine eigene Müllentsorgungsanlage. Hier kümmern sich die Fresszellen um schädliche Stoffwechselprodukte und Eindringlinge jeglicher Art. Wie du bereits weißt, zerlegen sie ausgediente rote Blutkörperchen und setzen dabei Eisen frei. Allerdings benötigen deine Fresszellen darüber hinaus auch eigenes Eisen, um diese Gesellen unschädlich zu machen.

Eisen

und das Glück

In unserer Kultur gelten Hufeisen ja bekannterweise als Glücksbringer. Kein Wunder, denn Eisen macht tatsächlich glücklich. Der Neurotransmitter Noradrenalin schenkt dir Gefühle wie Glück, Optimismus und Euphorie. Dafür benötigt dein Körper jedoch Eisen, denn nur so kann er bestimmte Proteine in den glücksbringenden Botenstoff umwandeln. Auch der Neurotransmitter Dopamin enthält Eisen. Er schenkt dir den Antrieb, den du benötigst, um deinen Alltag zu meistern.



*Kürbiskerne enthalten
3,3 mg Eisen pro 100g.*

Eisen

und deine Haut

Vitamin B2 benötigt dein Körper unter anderem für den Aufbau der sogenannten Nukleinsäure. Sie ist an der Zellreparatur beteiligt und kommt immer bei Wunden und Entzündungen zum Einsatz. Um das lebensnotwendige Vitamin nutzen zu können, muss genügend Eisen vorhanden sein.

A woman with long blonde hair, wearing a white blouse with a buttoned placket, stands in a sunlit forest. She is looking upwards with her head tilted back, arms slightly outstretched. The background is a dense canopy of green trees with sunlight filtering through, creating a bokeh effect. The text is overlaid on a semi-transparent light green rectangular background.

Silizium

für jede einzelne Zelle



Kolloidales Silizium

das Stiefkind der Spurenelemente

Neben Sauerstoff gehört Silizium zu den am weitest verbreiteten Elementen. Allerdings sucht man es in seiner Reinform in der Natur vergeblich, denn dort ist es ausschließlich in gebundener Form zu finden. So etwa als Kieselsäure, die dein Organismus allerdings nur bedingt verwerten kann. Dies liegt vor allem an der Molekülgröße. Sie macht es deinem Körper schwer, das Silizium in der bekannten Form zu verwerten.

Bislang wird dem Spurenelement jedoch keine allzu große Beachtung geschenkt, obwohl es immerhin inzwischen als essentiell, also lebensnotwendig eingestuft wurde. Dabei machte der Wissenschaftler Hugo Schulz bereits Anfang des letzten Jahrhunderts eine erstaunliche Entdeckung: Er fand heraus, dass Silizium eine bedeutsame Rolle für den gesamten menschlichen Organismus spielen muss – schließlich konnte Hugo Schulz das Spurenelement in sämtlichen Körpergewebe und in allen Zellen nachweisen.

Auch wenn Silizium nach wie vor recht stiefkindlich behandelt wird, gibt es auch einige Wissenschaftler, die das Spurenelement genauer unter die Lupe nehmen und dabei erstaunliche und faszinierende Entdeckungen machen. Bist du bereit für die Reise in die Welt des geheimnisvollen Siliziums?

Silizium

für die Zellatmung



Wie du weißt, benötigt jede einzelne Zelle deines Körpers das Spurenelement. Ohne Silizium würden deine Körperzellen in einen tiefen Dornröschenschlaf fallen und könnten ihre Arbeit nur noch bedingt erledigen. Irgendwann käme sogar dein ganzer Stoffwechsel zum Erliegen. Das Spurenelement spielt nämlich eine zentrale Rolle für die sogenannte Zellatmung. Vereinfacht dargestellt gewinnen die Zellen dabei Energie durch die Umwandlung von Sauerstoff und Glucose. Dieser Prozess kann allerdings nur dann reibungslos ablaufen, wenn genügend Silizium zur Verfügung steht. Interessanterweise benötigen Kinder und junge Erwachsene für die Zellatmung weniger Silizium als ältere Menschen. Dies liegt vor allem daran, dass die Zellatmung ab dem 40. Lebensjahr generell langsamer abläuft und der Körper scheinbar eine größere Menge des Spurenelements benötigt, um diesen lebensnotwendigen Prozess durchführen zu können.

*brillant glänzendes
Haar*

Starkes Abwehrsystem

gesunde, glatte Haut

Zellerneuerung und -aufbau

gestärkte Knochen
und Knorpel

elastisches Bindegewebe

Silizium
ist unverzichtbar

Blutdruckbalance

feste Fingernägel

flexible Blutgefäße



Silizium

und der Alterungsprozess

Den Alterungsprozess erkennen wir bei Menschen oftmals schon auf den ersten Blick. Kein Wunder, immerhin ist unsere Haut das größte menschliche Organ. Da lassen sich die Zeichen der Zeit recht schnell ablesen. Mit der Zeit erschlafft die Haut. Das einst so prall gefüllte Gewebe erschlafft und weicht tiefen Furchen und Falten. Auch das Haar wird dünn und schütter. Selbst die Körpergröße scheint mit der Zeit abzunehmen. Woran liegt das? Nun, vielleicht erinnerst du dich an die Entdeckung des Wissenschaftlers Hugo Schulz. Silizium befindet sich in jeder (!) Zelle deines Körpers. Auch deine Haut und deine Haare bestehen aus unzähligen Zellen, die miteinander verbunden sind und dein äußeres Erscheinungsbild ergeben. Im Lauf deines Lebens benötigt dein Körper eine größere Menge des lebenswichtigen Spurenelements. Wird sein Bedarf nicht gedeckt, so wählt er das kleinere Übel. Bevor deine lebensnotwendigen Organe, wie beispielsweise dein Herz oder deine Lunge leer ausgehen, spart er lieber bei der Versorgung von Haut und Haaren. Da Silizium eben nicht nur die Zellatmung steuert, sondern auch das 300-Fache seines Eigengewichts an Wasser binden kann, siehst du dieses Austrocknen recht schnell in Form von runzlicher Haut und schütterem Haar.

Silizium

für starke Knochen und Zähne

Deine Knochen bestehen aus verschiedenen Schichten. Im Inneren deiner Knochen befindet sich ein eher weicher, schwammartiger Anteil. Er wird trabekulärer Teil genannt. Dieser benötigt Kalzium und andere Mineralien, um seine Aufgabe erfüllen zu können und die Beweglichkeit deiner Gelenke zu ermöglichen. Dafür sind deine knochenbildenden Zellen zuständig. Um die wertvollen Mineralien in die Knochen schleusen zu können, benötigen diese Zellen jedoch ein lebensnotwendiges Spurenelement: Silizium. Es sorgt außerdem dafür, dass deinen Zähnen genügend Kalzium zur Verfügung steht und kümmert sich dabei auch gleich um das umliegende Gewebe, indem es gerötetem und geschwellenem Zahnfleisch entgegentwirkt.





Wichtig für ein gesundes
Immunsystem: Achten Sie
auf eine gute Ernährung.

Silizium

für das Bindegewebe und den Knorpel

Dein Bindegewebe besteht aus verschiedenen Fasern, wie Kollagen und Elastin. Wie die Namen schon vermuten lassen, ist Elastin für die Elastizität des Gewebes zuständig. Kollagen hingegen ermöglicht seine Festigkeit. Hier greift Silizium dem Bindegewebe unter die Arme, indem es die Produktion der wichtigen Fasern beschleunigt. Übrigens sind diese beiden wertvollen Substanzen auch in deinen Gelenken, deinen Haaren und deiner Haut vorhanden.

Elastische und gleichzeitig stabile Blutgefäße

Damit deine Blutgefäße ihre Arbeit adäquat ausführen können und dein Blut gleichmäßig fließt, benötigen Sie ein gewisses Maß an Stabilität und Flexibilität. Dafür sorgt das Spurenelement. Nur mit ausreichend Silizium können sich die Blutgefäße weiten, ohne dafür den Blutdruck erhöhen zu müssen. Dies wirkt sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System aus.

Power

für dein Abwehrsystem

Dein körpereigenes Abwehrsystem sorgt 24 Stunden pro Tag dafür, dich vor Eindringlingen zu bewahren und körpereigene Abfallstoffe zu beseitigen. Dafür stehen ihm unter anderem zwei hilfreiche Systeme zur Verfügung: Deine Lymphozyten und deine Phagozyten. Die Lymphozyten wehren alle Angreifer gekonnt ab, während die Phagozyten, die auch Fresszellen genannt werden, ihrem Namen gerecht werden und alles vernichten, was sie als feindlich einstufen. Silizium wirkt hier wie eine Art Booster, indem es die Bildung beider Abwehrzellarten aktiviert. Liegt das Spurenelement hingegen nicht in ausreichenden Mengen vor, so verfallen sowohl deine Lymphozyten als auch deine Phagozyten in eine Art Schlaf.

Zink *der Leistungsbooster*





Kolloidales Zink

eines der wichtigsten Spurenelemente

Das bläulich schimmernde Metall ist nicht nur besonders schön anzusehen, sondern leistet auch einen ganz besonderen Beitrag für dein Wohlbefinden. Nicht umsonst ist Zink als essentielles Spurenelement deklariert. Neben Eisen ist es im besonderem Maße lebensnotwendig. Kein Wunder also, dass sich Zink in jeder einzelnen Zelle deines Körpers befindet.

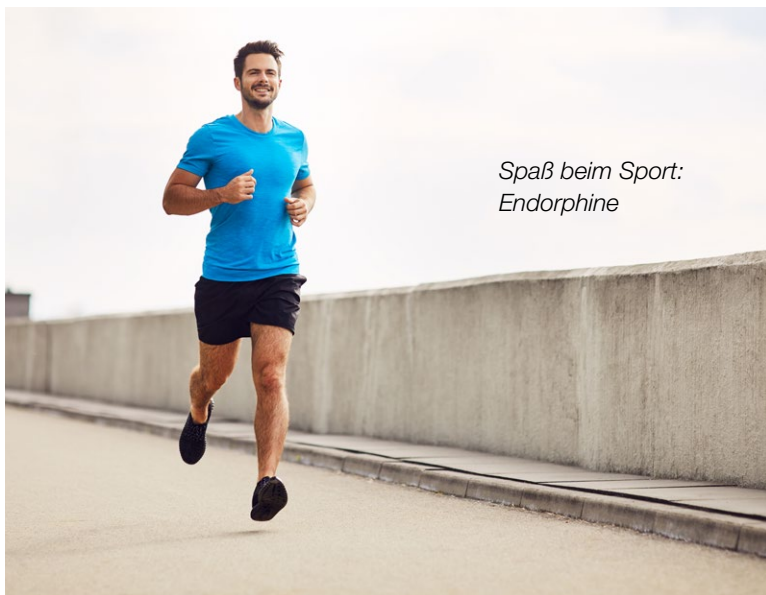
Wie wichtig Zink für das Wohlergehen ist, wusste man bereits im Altertum. Im Jahre 2013 machten Archäologen eine schier unglaubliche Entdeckung. Auf einem Schiff, das ca. 130 v. Chr. gesunken war, fanden sie antike Arzneimittel. Genauere Analysen ergaben, dass es sich bei dem Hauptwirkstoff der über 2000 Jahre alten Tabletten um Zink handelte. Bedenkt man, dass Plinius der Ältere das damalige Heilwissen in seiner naturheilkundlichen Enzyklopädie festhielt, wird schnell deutlich, wie groß das Wissen rund um das Spurenelement in der damaligen Zeit war. In seiner berühmten „Naturalis historia“ beschrieb Plinius die Wirksamkeit von Zink bei Haut- und Augenentzündungen.

Es ist anzunehmen, dass Zink in der damaligen Zeit leicht zu finden war. Immerhin waren die Böden in der Antike äußerst zinkreich. In unserer heutigen Zeit sind die Böden allerdings so ausgelaugt, dass das wichtige Spurenelement schon fast eine Rarität darstellt.

Booster

für den Stoffwechsel

Wie du weißt, spielt Zink eine bedeutsame Rolle für dein Wohlbefinden. Das Spurenelement ist nämlich an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Über 300 Enzyme benötigen Zink, um ihre Arbeit verrichten zu können. Enzyme braucht dein Körper unter anderem, um Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette zu verarbeiten. Manche Enzyme steuern auch den Aufbau deiner Hormone. Sowohl Wachstumshormone wie Schilddrüsenhormone und das Stresshormon Kortisol können nur dann gebildet werden, wenn deinem Organismus ausreichend Zink zur Verfügung steht. Das Spurenelement steuert auch die Hormonproduktion in der Hirnanhangsdrüse. Sie bildet für dich unter anderem ein ganz besonderes Hormon, das für deine Konzentrationsfähigkeit eine entscheidende Rolle spielt und gleichzeitig Beta-Endorphine ausschüttet, um deinen Optimismus zu wecken.



*Spaß beim Sport:
Endorphine*

erhält die Sehkraft

verbessert die
Koordination

OPTIMISTISCHES
LEBENSGEFÜHL

fördert die Wundheilung

unterstützt die

Energieversorgung

verbessert Geschmacks- und Geruchssinn

stärkt die
Prostata

Zink

macht dir Beine

starkes Abwehrsystem

Enzyinkatalysator

Hormone in Balance

Starke Zellen

dank Zink

Alles in deinem Körper besteht aus Zellen: Deine Haut, deine Muskulatur, dein Gewebe, deine Organe und deine Knochen. Jede einzelne Zelle besitzt eine Schutzschicht, in der sich Immunkörper, Enzyme und Eiweiße befinden. Diese Zellschutzschicht schützt deine Zellen nicht nur vor äußeren Einflüssen, sondern versorgt sie auch gleichzeitig mit lebensnotwendigen Baustoffen. Diese Aufgaben kann die Schutzschicht allerdings nur erfüllen, wenn ihr genügend Zink zur Verfügung steht.

Auch im Zellkern spielt das Spurenelement eine große Rolle. Hier ist es für die Struktur der RNS und DNS verantwortlich und schützt somit deine Erbanlagen.

Mit 3,3 mg pro 100 g ist Gouda ein guter Zinklieferant



Glücksgefühle

Auch dein Gehirn findet Zink ziemlich gut. Das Spurenelement sorgt nämlich dafür, dass dein treuer Diener Serotonin herstellen kann. Dieser Neurotransmitter wiederum schenkt dir gute Laune und Gelassenheit.

*Die Thymusdrüse ist das Herz
des Immunsystems*



Zink

und dein Abwehrsystem

Dein Körper besitzt ein ureigenes ausgeklügeltes System, um sich vor Eindringlingen jeglicher Art zu schützen. Um diese wichtige Aufgabe tagtäglich für dich bewältigen zu können, benötigt dein Körper Zink. Nur dann kann dein Organismus Abwehrzellen, „Killerzellen“ und Antikörper bilden. Vor allem deine Thymusdrüse spielt hier eine entscheidende Rolle. Der griechische Begriff bedeutet übersetzt „Herz bzw. Seele“ und passt sehr gut, denn diese kleine Drüse sitzt genau unter deinem Brustbein und ist das Herz deines Abwehrsystems. Hier werden die sogenannten T-Zellen (deine Abwehrzellen) ausgebildet, damit sie Freund und Feind unterscheiden können und nicht versehentlich körpereigene Zellen angreifen. Die Thymusdrüse ist allerdings nicht nur eine Art „Schulungszentrum“, sondern aktiviert auch gleichzeitig deine B-Zellen, die für dich Antikörper produzieren. Mit ihrer Hilfe kann sich dein Körper an alle Unruhestifter erinnern und sie bei ihrem nächsten Versuch schnellstmöglich unschädlich machen. Auch die Antikörper müssen natürlich erst eine Schulung durchlaufen, damit sie kein körpereigenes Gewebe angreifen. Diese Aufgabe übernimmt ebenfalls die Thymusdrüse mit Hilfe von Zink.

Deine Haut

liebt Zink

Deine Haut ist dein größtes Organ. Kein Wunder, dass sie den größten Zinkbedarf hat. Dies liegt allerdings auch daran, dass sich deine Haut permanent erneuert und dementsprechend viel Zink „verloren“ geht. Ist dein Körper optimal mit dem Spurenelement versorgt, belohnt er dich mit rosiger Haut und glänzendem Haar. Wenn deine Haut „beschädigt“ ist, greift dein körpereigenes Selbstheilungssystem tief in die Trickkiste. Mit Hilfe von Zink baut es sogenannte Fibrinnetze, um die Wunde schnellstmöglich zu schließen. Da Zink eine gute Schutzfunktion aufweist, ist dein Körper zusätzlich gegen äußere Störfriede gewappnet, während er in aller Ruhe neues Gewebe bildet. Dies geschieht übrigens mit Hilfe von Proteinen und Kollagenen, deren Bildung wiederum durch Zink angeregt wird.

Nicht nur deine Haut, sondern auch deine Schleimhäute lieben Zink. Zink verbessert nämlich die Struktur deiner Schleimhäute, damit Eindringlinge nicht die geringste Chance haben, in deinen Körper zu gelangen.

Ausgewogener

Säure-Basen-Haushalt

Immer wieder hört oder liest man von einer sogenannten Übersäuerung. Bestimmt bist du auch schon einmal über diesen Begriff gestolpert. Was komplex klingen mag, ist eigentlich ganz einfach: Wenn dein Körper zu wenig Zink bekommt, scheidet er gleichzeitig zu viel Natrium und Kalium aus. Diese beiden Mineralien sind allerdings basisch und somit enorm wichtig. Außerdem benötigt dein Körper zusätzlich zu den basischen Mineralien sogenannte Puffersubstanzen, um nicht in den sauren Bereich abzurutschen. Das wäre nämlich äußerst fatal, da in diesem Milieu dein Stoffwechsel nicht richtig funktionieren kann. Richtig, dafür wird ebenfalls Zink benötigt.

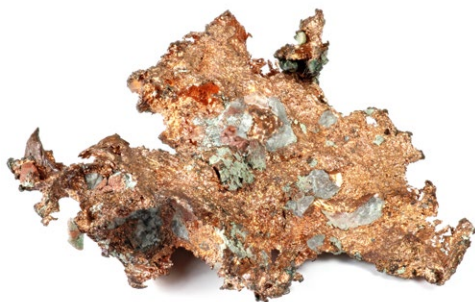
A close-up, artistic photograph of a woman sitting on a white, draped fabric surface. She is wearing a white tank top. Her legs are crossed at the ankles, and her hands are resting on her knees. Her skin is a warm, golden-brown tone, and her nails are painted a light, creamy color. The lighting is soft and even, highlighting the texture of her skin and the folds of the fabric. The background is a plain, light color, creating a clean and minimalist aesthetic.

*Unser größtes Organ:
Die Haut*

Kupfer

Körper. Seele und Geist in Einklang





Kolloidales Kupfer

das unterschätzte Spurenelement

Kupfer gehört zu den sogenannten Spurenelementen. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich dabei um einen Nährstoff, den dein Körper nicht in Massen benötigt. Dennoch ist dein Organismus auf eine kontinuierliche Zufuhr angewiesen, da er Spurenelemente nicht selbst herstellen kann. Zusammen mit Eisen und Zink gehört Kupfer zu den drei Musketieren. Dieses Dreiergestirn sollte stets in Einklang sein, da dein Organismus nur so einwandfrei funktionieren kann. Kupfer, Eisen und Zink arbeiten Hand in Hand für dein Wohlergehen. Ohne Kupfer beispielsweise kann dein Körper Eisen nicht richtig nutzen. Die Folge: Du fühlst dich schlapp, müde und ausgelaugt.

Kupfer

blickt auf eine lange Tradition zurück

Wie wichtig Kupfer für den Körper ist, wussten die Menschen schon in der Antike. Bereits vor 4000 Jahren wurde das Spurenelement in der ägyptischen Hochkultur nicht nur zur Reinigung des Trinkwassers, sondern auch zur Wunddesinfektion erfolgreich eingesetzt. In der afrikanischen Heilkunde nutzte man Kupfer gegen Schmerzen und bei Entzündungen jeglicher Art. Auch in unserer westlichen Kultur behandelte der berühmte Arzt Hippokrates mit Hilfe des Spurenelements offene Wunden und Hautveränderungen. Sogar Paracelsus und Hildegard von Bingen waren von der Kraft des Spurenelementes überzeugt. Paracelsus verordnete Kupfer überwiegend bei Beschwerden in den Atmungsorganen und zur Klärung des Geistes. In der heutigen Zeit scheint das Wissen der damaligen Koryphäen immer mehr in Vergessenheit zu geraten. Dabei gibt es auch heute noch sachkundige Therapeuten, die dem Spurenelement die nötige Aufmerksamkeit schenken.

Kupfer

und dein Abwehrsystem

In deinem Körper wohnt eine Kraft, die dich vor inneren und äußeren Einflüssen bewahrt. Tag ein, tag aus ist dein körpereigenes Abwehrsystem damit beschäftigt, ungewünschte Eindringlinge unschädlich zu machen. Dazu bildet dein Knochenmark sogenannte Leukozyten, die im Volksmund auch gerne als „weiße Blutkörperchen“ bezeichnet werden. Du kannst sie dir wie eine riesige Armee freundlicher Soldaten vorstellen, die für dein Wohlergehen kämpfen. Allerdings können die Leukozyten ihrer Aufgabe nur gerecht werden, wenn ihnen ausreichend Kupfer zur Verfügung steht.

Radikalfänger

starkes Abwehrsystem

Nerven wie Drahtseile

glücklicher

Stoffwechsel

Kupfer

gleicht aus

rundum wohl fühlen

starke Knochen, Bänder
und Sehnen

schöne Haare und Nägel

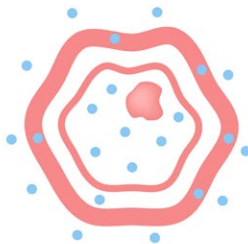
Kupfer

und dein Stoffwechsel

Damit unser Stoffwechsel und allen voran die Verdauung reibungslos funktionieren kann, benötigt unser Organismus sogenannte Enzyme. Eine Vielzahl dieser Katalysatoren benötigt dafür Kupfer. So kann dein Körper beispielsweise nur mit Hilfe bestimmter Enzyme Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette aufspalten und letztendlich nutzen, wenn ihm ausreichend Kupfer zu Verfügung steht. Diese sogenannten Makronährstoffe benötigt dein Organismus unter anderem für den Aufbau von Gewebe und die Bildung von Blutzellen. Wird Kupfer an bestimmte Eiweiße angebunden, so entsteht ein einzigartiges Transportsystem, das dazu in der Lage ist, sogenannte freie Radikale außerhalb der Körperzellen unschädlich zu machen. Diese freien Radikale können jedoch auch im Inneren der Zellen bei der sogenannten Zellatmung als Abfallprodukte entstehen. Um deine Zellen auch im Inneren zu schützen, hat dein Körper ein fantastisches Abwehrsystem entwickelt. Zink und Kupfer verbinden sich zu einer starken Einheit und eliminieren die freien Radikale innerhalb der Zellen. Somit sind all deine Körperzellen von innen und außen geschützt, sofern genügend Kupfer (und Zink) vorhanden ist.



Zelle



Freie Radikale



Oxidativer Stress

Kupfer

und Histamin

Die weißen Blutkörperchen kennst du ja bereits. Wenn sie eine bestimmte Form annehmen, werden sie Mastzellen genannt. Wie du weißt, sind die weißen Blutkörperchen deine hilfreichen Soldaten. Allerdings schießen die Mastzellen auch manchmal über das Ziel hinaus. Dies geschieht immer dann, wenn sie harmlose Stoffe mit potentiell gefährlichen Eindringlingen verwechseln. In diesem Fall setzen sie Histamin als ihre Geheimwaffe ein. Dieses Hormon kann allerdings zu einigen unangenehmen Symptomen wie Schwindel, Unwohlsein und Hautreaktionen führen. Sogar schmerzhaftes Darm-entzündungen können durch ein Zuviel an Histamin ausgelöst werden. Besonders empfindliche Menschen reagieren deshalb sogar schon mit starken Symptomen bei Nahrungsmitteln, die Histamin enthalten, wie Wurst, Käse und Fisch. Damit das Histamin nicht unnötig lange im Körper verweilt und hier zu Beschwerden führt, eilt Kupfer herbei und baut das Hormon kurzerhand wieder ab:



*Rotwein enthält
viel Histamin*

Kupfer

für starke Nerven

Deine Nervenzellen sind von einer sogenannten Myelinschicht umhüllt. Du kannst sie dir wie eine Schutzschicht vorstellen, die deine Nerven abschirmt. Wenn du dir „Nerven wie Drahtseile“ wünschst, solltest du stets darauf achten, deinem Körper genügend Kupfer zuzuführen.



Kupfer

und dein Wohlbefinden

Hast du dich schon mal gefragt, wer eigentlich für deine Wohlgefühle zuständig ist? Vielleicht hast du auch bislang gedacht, Freude, Glück und Harmonie hätten etwas mit den Umständen in deinem Leben zu tun. Denkst! Dein Körper sorgt dafür, dass du zufrieden, entspannt und voller Freude bist. Dazu stellt er extra für dich Dopamin her. Dieser Neurotransmitter wird nicht umsonst als „Glückshormon“ bezeichnet. Da dein Körper Nachhaltigkeit lebt und liebt, wandelt er Dopamin auch in Noradrenalin um. Dieses Hormon schenkt dir eine Extraportion Glücksgefühle und sorgt für einen gesunden Optimismus. Damit die Umwandlung von Dopamin in Noradrenalin reibungslos funktionieren kann, wird das Enzym Dopamin-beta-Hydroxylase benötigt. Wie du eingangs bereits erfahren hast, benötigen viele Enzyme Kupfer, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Dieses Enzym ist eines von ihnen.

Kupfer

und ein starker Bewegungsapparat

Starke Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke sind auf ausreichend Kollagen angewiesen. Auch in deinem Bindegewebe befinden sich neben Kollagenen sogenannte Elastinfasern. An ihrem Aufbau ist das Spurenelement maßgeblich beteiligt.

Kupfer

und deine Schönheit

Nicht nur deine Haut, sondern auch deine Haare erhalten ihre Farbe durch Melanin. Dieses Farbpigment bildet dein Körper mit Hilfe des kupferhaltigen Enzyms Tyrosinase. Bei Pigmentstörungen oder anderem Farbverlust solltest du deshalb stets auch an einen möglichen Kupfermangel denken.





Chrom

Wellness für den Stoffwechsel



Kolloidales Chrom

Wellness für den Stoffwechsel

Kolloidales Chrom ist ein natürliches Element, das sowohl in der Erde als auch der Luft und sogar im menschlichen Körper zu finden ist. Dieses sogenannte dreiwertige Chrom befindet sich vor allem in unseren Knochen, der Leber und der Milz. Auch wenn unser Körper das Spurenelement benötigt, kann er es nicht selbst herstellen, sondern ist auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen. Aus diesem Grund zählt Chrom auch zu den essentiellen Spurenelementen.

Seine Entdeckung verdanken wir den beiden Wissenschaftlern Halpern und Glaser, die im Hefepresssaft im Jahr 1929 eine erstaunliche Entdeckung machten: Ein Bestandteil der Hefe zeigte einen außergewöhnlichen Effekt auf Insulin. Dieses Hormon ist für unseren Zuckerstoffwechsel unerlässlich.

Chrom, so fanden die Wissenschaftler heraus, beeinflusst den sogenannten Glucosetoleranzfaktor (GTF). Er steuert die Bindung von Insulin an die Insulinrezeptoren der Zellen. Du kannst dir das ganz einfach als Schlüssel-Schloss-Prinzip vorstellen. Sobald du etwas isst, bekommt dein Gehirn das mit. Kurze Zeit später gibt deine Steuerungszentrale deiner Bauchspeicheldrüse die Anweisung, Insulin auszuschütten, damit die wertvolle Glucose aus der Nahrung schnellstmöglich in die Körperzellen geschleust werden kann. Jede einzelne Zelle deines Körpers ist nämlich auf Glucose angewiesen, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Die Glucose kann jedoch nur dann hineingelangen, wenn die Zellen geöffnet werden. Und hier kommt der Glucosetoleranzfaktor ins Spiel. Er ist der Schlüssel, der das Insulinschloss der Körperzellen öffnet. Dieses einfache wie geniale Prinzip funktioniert jedoch nur dann reibungslos, wenn deinem Organismus ausreichend Chrom zur Verfügung steht.

Das Spurenelement sorgt nachweislich dafür, dass Insulin an die Zellmembranrezeptoren gebunden wird. Dadurch springt das Schloss auf. Ist hingegen im Organismus nicht genügend Chrom vorhanden, wird das Blut geradezu mit Glucose überschwemmt. Der Körper lagert sie im Idealfall kurzerhand als Fett ein. Im schlimmsten Fall verbleibt die Glucose im Blut und treibt dort ihr Unwesen.

Ein Herz für deine Leber

Chrom kümmert sich nicht nur um das Hormon Insulin, sondern hat auch ein Herz für deine Leber. Hier wird die Glucose in Form von Glykogen für „Notzeiten“ eingespeichert. Treffen diese aus Sicht des Körpers ein, so kann das Glykogen in einem ausgeklügelten Stoffwechselprozess kurzerhand wieder in Glucose umgewandelt werden, damit dein Körper optimal und vor allem konstant mit dem wichtigen Treibstoff versorgt wird. Allerdings kann die Leber ihrer Aufgabe nur dann gerecht werden, wenn genügend Chrom zur Verfügung steht.

Der Schlüssel für
deine Körperzellen

Energiebooster

Chrom

Helfer in Notzeiten

Hormontaktgeber

starke Zellen



Chrom

und die Hormonbildung

Doch nicht nur die Bauchspeicheldrüse liebt Chrom. Auch die Schilddrüse und ihr Partnerorgan, die Nebennieren, können von dem Spurenelement profitieren. Die Schilddrüse ist für den Wärmehaushalt zuständig und steuert den Stoffwechsel. Dazu stellt sie Hormone her. Aus dem gebundenen T4 kann die Hormondrüse bei Bedarf T3 herstellen. Auch die Nebennieren erfüllen eine wichtige Rolle in unserem Organismus. Tagtäglich stellen sie Cortisol, Aldosteron, DHEA, Östrogen, Progesteron und Testosteron her. Diese lebenswichtigen Hormone sorgen dafür, dass du deinen Alltag meistern und voller Energie dein Leben genießen kannst. Sowohl die Schilddrüse als auch die Nebennieren benötigen für die Hormonproduktion allerdings ausreichend Chrom.

Starke Zellen

Das Spurenelement spielt auch eine große Rolle beim Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Um Aminosäuren in die Muskulatur zu schleusen, benötigt der Körper Chrom. Im Grunde genommen benötigt jedoch nicht nur die Muskulatur, sondern unser gesamter Körper ein gesundes Maß dieses wichtigen Baustoffs. Immerhin besteht jede einzelne Körperzelle aus Eiweiß. Ein Teil der Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen. Andere wiederum müssen mit der Nahrung zugefügt werden. Für den Stoffwechsel beider Eiweißarten (essentiell und nicht essentiell) benötigt der Körper Chrom. Das Spurenelement wirkt hier wie eine Art Partner, der den Enzymen, die für die Spaltung der Aminosäuren wichtig sind, effektiv unterstützt.

Aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben kann Chrom einen wertvollen Beitrag für das allgemeine Wohlbefinden leisten und für mehr Wachheit, Ausgeglichenheit, Konzentration und Belastbarkeit sorgen.

A woman with long blonde hair, wearing a light green sleeveless dress with a dark belt, stands on a rocky ledge in the foreground. She is looking up and to the left, with her hands behind her head. To her left is a large, powerful waterfall cascading down a mossy rock face. The background is a dense, lush green forest with sunlight filtering through the trees. The sky is blue with a few white clouds. The overall mood is serene and natural.

Platin

harmonisiert mit dem Körper



Kolloidales Platin

Der Schatz

Das seltene Edelmetall hat sich sein Ansehen hart erkämpfen müssen. Davon zeugt auch sein Name, der dem spanischen Wort „Platina“ entspringt. Übersetzt heißt dies „kleines Silber“ und deutet bereits den Stellenwert an, dem Platin einst beigemessen wurde.

Noch bis zur Mitte des 18. Jahrhundert wurde das Edelmetall eher als störendes Beiwerk angesehen, das die Goldsuche erschwerte. Erst als Antonio de Ulloa 1748 Platin genauer unter die Lupe nahm und einen ausführlichen Bericht über all die positiven Eigenschaften veröffentlichte, wurde die Welt hellhörig. Als der englische Arzt William Brownrigg zwei Jahre später gereinigtes Platinpulver herstellte, änderte sich die landläufige Meinung über das Edelmetall schlagartig. Plötzlich wurde das einst nutzlose Element zum wertvollsten Edelmetall der Welt. Dies ging sogar soweit, dass der französische König Ludwig XVI seinem Volk den Platinbesitz verbot, weil er alleinige Ansprüche stellte.

Die größte Verträglichkeit

unter den Edelmetallen

Von allen bekannten Edelmetallen wohnt Platin die größte Verträglichkeit inne. Nicht umsonst wird das teure Element für die Herstellung von Gehirnsonden und Herzschrittmachern verwendet. Der menschliche Körper scheint Platin zu lieben, da es im Gegensatz zu anderen Materialien nach der Transplantation nicht abgestoßen wird. In der Welt der Medizin wird es zwar als nicht essenziell angesehen, gilt aber immerhin inzwischen als Spurenelement. Dadurch dürfte deutlich werden, dass Platin entgegen einiger Aussagen hilfreiche Dienste für dein Wohlbefinden leisten kann. Du solltest es allerdings nicht mit dem Platin verwechseln, das in Autoabgasen enthalten ist. Diese Platinform ist nämlich definitiv nicht förderlich für dein Wohlergehen.

Platin

und das zentrale Nervensystem

In deinem Körper gibt es ein sogenanntes zentrales Nervensystem. Wie der Name schon vermuten lässt, ist dies deine körpereigene Steuerungs-zentrale. Hier treffen alle Signale des Gehirns ein, werden sortiert und an die entsprechenden Abteilungen weitergeleitet. Dazu ist ein gesundes Nervengewebe unumgänglich. Gerät das Nervensystem aus dem Takt, hat dies weitreichende Folgen für den gesamten Organismus. Stell dir einmal vor, in einer Fabrik würde die Steuerung ausfallen. Rasch käme der gesamte Produktionsprozess zum Erliegen. Damit dies im Vorhinein unterbunden wird, hat der Körper ein hervorragendes Krisenmanagement entwickelt: Er nutzt Platin, um defekte DNA zu reparieren und das Nervengewebe zu regenerieren. Das Edelmetall wirkt dabei auch wie eine Art Wirkbeschleuniger, indem es die Reizübertragung zwischen den einzelnen Synapsen verbessert.

Balsam für das
Nervensystem

*Wirkbeschleuniger
der Synapsen*

Platin

Kostbarkeit der Natur

unterstützt den Körper
im Krisenmanagement

**EIN HERZ FÜR DEINE
THYMUSDRÜSE**

für starke Frauen



Platin

und die Psyche

Aufgrund seines Einflusses auf das Nervensystem steht Platin auch in Verbindung mit der Psyche. Menschen, die sich innerlich zerrissen fühlen, unter plötzlichem Stimmungswechsel leiden oder sich zugleich überlegen und einsam fühlen, können von Platin profitieren.

Platin

und die Thymusdrüse

Hinter deinem Brustbein wohnt ein winziges Organ, dem oftmals kaum Beachtung geschenkt wird: Die Thymusdrüse. Sie ist jedoch ein ganz wesentlicher Bestandteil deines Immunsystems und leistet unermüdlich großartige Arbeit. Sie ist quasi die Schule des Lebens für deine Abwehrzellen. In der Thymusdrüse erhalten die sogenannten T-Lymphozyten eine Art Werteeziehung und lernen die guten von den schlechten Zellen zu unterscheiden. Nur so wissen sie, wen sie bekämpfen müssen und vergehen sich nicht versehentlich an körpereigenen Zellen. Damit die Thymusdrüse ihrer Verantwortung gerecht werden kann, benötigt sie Platin.

Platin

für starke Frauen

Einige naturheilkundliche Therapeuten sehen eine starke Verbindung zwischen Platin und dem weiblichen Geschlecht. So soll das Edelmetall im Bezug zu den weiblichen Geschlechtsorganen stehen.

Kolloidales Wasser

der natürliche Helfer



Colloimed®

