

# Unsere verlorengegangenen Mineralstoffe – ein Plädoyer für die Notwendigkeit einer mineralstoffhaltigen Nahrungsergänzung

**Dr. David Thomas**

Das Thema „Nahrungsergänzung durch Mikronährstoffe“ wirft bei praktischen Ärzten, Fachleuten und der Öffentlichkeit eine Menge Fragen auf. Die häufigsten Fragen sind unter anderem: „Enthalten denn die Lebensmittel, die wir konsumieren, nicht schon ausreichend Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Verdauungsenzyme und Probiotika?“ „Falls nicht, in welcher Form sollte dann eine empfohlene Supplementierung eingenommen werden?“ „Welche Menge jedes Nährstoffes sollte man zu sich nehmen?“ „Besteht unter Umständen die Gefahr, dass sich diese Nährstoffe als toxisch erweisen?“ „Wann ist der beste Zeitpunkt, Nahrungsergänzungen einzusetzen?“ „Kann die Einnahme von nur gewissen Mineralstoffen und Vitaminen möglicherweise zu einem Ungleichgewicht im Körper führen?“

Die Antworten auf all diese Fragen hängen leider von Ihren persönlichen Ernährungsempfehlungen ab, sowie der Erkenntnis, dass wir Menschen alle verschieden sind und in verschiedenen Phasen unseres Lebens daher auch unterschiedliche, ernährungsbedingte Bedürfnisse haben.

Selbst unsere wissenschaftliche Diagnostik ist sich da nicht 100% sicher. Welche Körperproben eignen sich am besten zur Einsendung für eine Analyse: Haar, Urin, Schweiß, Stuhl, Blut oder Lympheflüssigkeit? Sollten all diese Proben eingeschickt werden oder nur einige? Im Hinblick auf die Ergebnisse kann es bei verschiedenen Analyselabors bei der gleichen Probe zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen und ein und dasselbe Labor kann durchaus bei derselben Probe verschiedene Analyseergebnisse liefern, es sei denn es herrschen „strenge Kontrollverfahren“. All das sind Beispiele dafür, warum praktische Ärzte oft hoffnungslos überfordert und verwirrt sind. Ich würde diesbezüglich vorschlagen, den philosophischen Weg zu beschreiten, ihn ein wenig mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu untermauern. Mein Plädoyer für eine mineralische Nahrungsergänzung basiert daher auf meiner eigenen klinischen Erfahrung in Verbindung mit jüngsten Forschungsergebnissen bezüglich der geschichtlich nachweisbaren

Verschlechterung des Mineralgehalts in unserer täglichen Ernährung.

Im Laufe der letzten 15 Jahre habe ich, als Unterstützung meiner chiropraktischen Tätigkeit, eine Vielzahl an Kräutern, Vitaminen, Mineralien und komplexen homöopathischen Arzneien eingesetzt. Da ich ursprünglich Geologie studiert habe und anerkannter Geologe bin, liegt mein persönlicher Bezugspunkt schon immer auf mineralischer Ergänzung, da ja Mineralstoffe und Spurenelemente als die fundamentalen Bausteine des menschlichen Körpers gelten. Das gesamte Leben könnte in der Tat als ein Amalgam der „Erdmaterialien“ sowie einer Qualität, die man 'Kraft des Lebens' nennt, betrachtet werden. Motiviert durch eine starke chiropraktische Philosophie, ist es (für mich) daher schlichtweg klar, dass die uns angeborne Intelligenz ohne die korrekten Mengen und Verhältnisse aller entsprechenden Elemente, Spurenelemente und feinsten Spurenelemente unmöglich optimal arbeiten kann. Wenn Mangelerscheinungen erst einmal in einem Ausmaß aufgetreten sind, das der Körper nicht mehr kompensieren, regeln oder anpassen kann, dann sind entsprechende Symptome die Folge.

Mein erster Einsatz von Mineralstoff-Supplementierung fand im Rahmen der Blackmore Mineralkolloid-Therapie statt, einer Therapie, die auf Dr. Schüsslers homöopathischem Körpersalz-Konzept basiert. Im Rahmen dieses Konzepts stellt Dr. Schüssler die Hypothese auf, dass alle Krankheiten als Folge von eindeutigen Mineralsalzdefiziten angesehen werden können. Später kam ich dann in Kontakt mit einem flüssigen Spurenelementprodukt namens *Beres Tropfen Plus*, das von dem ungarischen Biochemiker Dr. Beres entwickelt worden ist. Dr. Beres war von der Ungarischen Regierung mit dem Forschungsauftrag betraut worden, den Grund für eine sukzessive Kartoffelmissernte in einer bestimmten Region Ungarns herauszufinden. Seine Schlussfolgerungen enthielten das, was ihm viele Gärtner auch hätten sagen können: die Gesundheit einer Pflanze hängt ab von der Gesundheit des Bodens. Dr. Beres entdeckte, dass im Ackerboden der entsprechenden Region eine Reihe von seiner Meinung nach lebenswichtigen Spurenelementen nicht mehr vorhanden war. Als man diese dann dem Boden zuführte, konnte man wieder gesunde Kartoffel ernten. Als Folge dieser Erkenntnis richtete Dr. Beres seine Aufmerksamkeit auf menschliche Erkrankungen und entwickelte die *Beres Tropfen Plus*, die 17 Spurenelemente in einer von ihm entwickelten Mischung mit organischen Trägermolekülen enthielten. Dr. Beres' Produkt ist in Großbritannien nicht erhältlich, erfreut sich aber weltweit größter Beliebtheit.

Vergangenes Jahr lernte ich dann den amerikanischen Natruheilkundler Paul Bergner kennen. Paul reiste nach Großbritannien, um mich bei der Verkaufsförderung eines natürlich gewonnenen, flüssigen Nahrungsergänzungsmittels mit dem vollen Spektrum an Spurenelementen zu unterstützen – nämlich ConcenTrace®. Durch seine Tätigkeit als

Naturheilkundler war Paul Bergner schon von Berufs wegen aufgefallen, dass der erfolgreiche Ernährungsplan, den er über einen Zeitraum von 20 Jahren bei seinen Patienten eingesetzt hatte – Vollwertkost-Ernährung zusammen mit entsprechend geeigneten Kräutertinkturen – im Laufe der letzten 10 Jahre an Wirksamkeit eingebüsst hatte, wobei sich die Tinkturen dabei zu keinem Zeitpunkt verändert hatten. Daher beschloss Paul, sich die „Vollwertkost“ einmal genauer anzusehen und entdeckte dabei eine dramatische Abnahme – im Vergleich mit vor 20 oder 30 Jahren – des Vorkommens von Mineralstoffen und Spurenelementen im Gemüse, Früchten und Fleisch, die der amerikanischen Bevölkerung angeboten wurden.

Ich habe daraufhin beschlossen ein ähnliches Forschungsprojekt bei den Lebensmitteln, die uns Bürgern Großbritanniens zur Verfügung stehen, durchzuführen und verglich dazu Daten des vom Medical Research Council im Jahre 1940 veröffentlichten Berichts *Die Chemische Zusammensetzung der Nahrung* ('The Chemical Composition of Food') mit Daten späterer Neuauflagen einschließlich der 5. Ausgabe mit dem Titel *Zusammensetzung der Nahrung* ('Composition of Food'), die im Jahre 1991 unter der Schirmherrschaft der Königlichen Gesellschaft für Chemie und dem Ministerium für Landwirtschaft, Fischerei und Ernährung publiziert wurde. All diese Veröffentlichungen geben die 'offizielle' Statistik im Hinblick auf die Zusammensetzung von Lebensmitteln wieder – einschließlich ihres Gehalts an Mineralstoffen. Die unten stehende Tabelle zeigt eine Zusammenfassung der Ergebnisse meiner Forschung. Der vollständige Bericht ist auf Anfrage erhältlich.

Eisen	17. Jh.	Molybdän	195 3	Silizium	1972
Jod	19. Jh.	Selen	195 7	Nickel	1974
Kupfer	1928	Chrom	195 7	Arsen	1975
Mangan	1931	Zinn	197 0	Kadmiu m	1977
Zink	1934	Vanadium	197 1	Blei	1977
Kobalt	1935	Fluor	197 1	Boron	1990

Quelle: *The Healing Power of Minerals. Paul Bergner, 1997*

Klar nachgewiesene Vorteile bei Tieren, jedoch nicht notwendigerweise bei Menschen.

Wenn ein oft exklusiver Einsatz von Stickstoff-, Phosphor- und Kaliumhaltigem Dünger (NPK) zu einem inzwischen eindeutigen Schwund an Kupfer und Zink führt, ist es sehr wahrscheinlich, dass es um all die anderen, oben aufgelisteten Spurenelemente nicht besser steht. Und wie verhält es sich denn bei all den anderen Spuren- und Kleinstspurenelementen, denen die 'Wissenschaft im Augenblick keine Relevanz beimisst'? Vielleicht können sie durchaus in Zukunft den Beweis ablegen, dass auch sie eine essentielle physiologische Rolle spielen.

In was für ein Dilemma haben wir uns da innerhalb der letzten 50 Jahre hineinmanövriert! Wären diese Statistiken alleine noch nicht alarmierend genug, müsste man sich zudem die Frage stellen: ‚Wie viel frisches Obst, Gemüse und Fleisch nehmen wir eigentlich zu uns?‘ Die Antwort darauf lautet oft: herzlich wenig! Unsere moderne, bequeme Ernährung besteht ausnahmslos aus gereinigter, weiterverarbeiteter und industriell hergestellter Nahrung und Getränken aus denaturierten Bestandteilen, die mit künstlichen Zusatzstoffen, Geschmacksstoffen und Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Süßstoffen usw. versetzt ist. Wer kann angesichts dieser Tatsache noch daran zweifeln, dass zwischen diesem Umstand und den weiter ansteigenden Vorfällen von chronischen Krankheiten wie z.B. Arthrose, Osteoporose, Asthma, Emphysemen, Ekzemen, multiple Sklerose, ME (chronisches Erschöpfungssyndrom), Gelenkrheumatismus, AIDS, Leukämie, Brustkrebs, Prostatakrebs, usw. kein Zusammenhang besteht?

Das ist aber noch nicht alles: Wie wirken sich denn unsere Ernährungsweise, unser Lebensstil und der Mangel an Nährstoffen auf unsere psychische Verfassung aus? Hier hat die Forschung gezeigt, dass alle Aufputscher für unser Nervensystem, wie beispielsweise Stress, Kaffee, Alkohol und Zigaretten, unsere Reserven an Magnesium und anderer, weiterer Nährstoffe aufzehren. Magnesiummangel beispielsweise steht jedoch in direktem Zusammenhang mit vielen Störungen einschließlich Anorexie, Angstzuständen, Depression, Desorientiertheit, Halluzinationen, Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Geistesverwirrung, Nervosität und Schwindelgefühl.

In den 60er Jahren verfasste Dr. Richard MacKarness sein Buch *"Not all in the Mind"* welches einen durch seine Forschungsarbeit in einem amerikanischen Sanatorium nachgewiesenen Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und psychotischen Krankheiten detailliert beschrieb. Mich persönlich beunruhigt es sehr, dass eine grundlegende, mineralische Basisergänzung wie ConcenTrace® von der HyperActive Children's Support Group wie auch der Autistic Society empfohlen wird, da es die Lebensqualität von Kindern mit diesen Krankheitsbildern mit verbessern kann. Welche

Rückschlüsse ergeben sich hieraus?

All diejenigen unter Ihnen, die das Werk des Zahnarztes Dr. Weston Price aus den 30er Jahren gelesen haben, erinnern sich bestimmt gut daran, welchen deutlichen Zusammenhang er zwischen dem Auftreten schlechter Zahnstruktur und vollständiger Zahnbogenentwicklung und der Konsumierung moderner Ernährung durch Menschen "primitiver" Kulturen nachgewiesen hat. In ähnlicher Weise hat der Arzt Dr. Alan Gaby zwingende Beweise für einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von degenerativen Erkrankungen und einem Mangel an Mikronährstoffen in unserer Ernährung vorgelegt. Er äußert ebenfalls die Hypothese, dass wir, obwohl wir offenkundig durch unsere Ernährung immer weniger lebenswichtige Nährstoffe zu uns nehmen, diese heutzutage zugleich mehr benötigen, als es jemals in der Geschichte der Menschheit der Fall war. Einer der Gründe hierfür ist die Tatsache, dass unser Körper diese Mikronährstoffe dazu verwendet, Anti-Metaboliten (in unserer Lebensumgebung vorkommende Schadstoffe) zu neutralisieren, die die normalen, biochemischen Funktionen eben dieser Mikronährstoffe einschränken und hemmen.

Was bedeutet das alles für unsere Zukunft? Zweifellos können wir uns Nahrungsergänzungsmittel zuführen – aber welche? Und zu welchem Zeitpunkt? Und für wie lange? Trotz der Ergebnisse der Arbeiten, die Paul Bergner und ich durchgeführt haben, würde ich immer noch dafür plädieren, dass Menschen eine vollwertige Ernährung anstreben – vorzugsweise organischen oder biodynamischen Ursprungs. Wir sind jedoch alle umweltschädigenden Stoffen ausgesetzt und es ist ziemlich wahrscheinlich, dass die meisten Menschen während ihres tagtäglichen Lebens doch immer mal wieder einen Keks essen, eine Zigarette rauchen, einen Kaffee trinken, ein Stück Schokolade naschen sowie Pizza, Kuchen und Alkohol usw. zu sich nehmen. Daher sieht die Realität (für mich) wohl so aus: Man muss die Menschen über die Gründe aufklären, warum es wirklich höchste Zeit ist, sich auf eine Ernährung zu konzentrieren, die auf gesundem Boden angebaut wurde und weniger industriell verarbeitete und weniger von Pestiziden, Herbiziden, Konservierungsstoffen, Fungiziden, usw. kontaminierte Lebensmittel zu verzehren. Die Realität zeigt, dass die Aufklärung und Schulung von Menschen ein langsamer Prozess ist, ein Vorhaben, das viel Zeit benötigt. Dem gegenüber besteht die fatale und dringliche Notwendigkeit, unserem Körper durch eine Orientierung auf die Bereitstellung einer vollen Ergänzung mit den grundlegenden Bausteinen zumindest eine Chance zu geben.

Hat man sich einmal für eine Nahrungsergänzung entschieden, dann steht man jedoch sofort wieder vor neuen Überlegungen. Die meisten von uns haben erkannt, dass unsere Ernährung ausreichend Wasser, Protein, Kohlenhydrate und essentielle Fettsäuren enthalten muss, doch wie sollte denn die korrekte Konfiguration von zusätzlichen Extra-

Vitaminen und Mineralstoffen aussehen? Fragen über Fragen. Führt man sich zu viel Kalzium zu, wirkt sich das auf die Magnesium-Niveaus aus; führt man sich zu viel Zink zu, dann kommt das Kupfergleichgewicht aus dem Lot, usw. Werden Nahrungsergänzungen in einer ungeeigneten Form zu sich genommen, besteht die Gefahr, dass das jeweilige Supplement nicht umgewandelt wird und von einem Ende des Verdauungstrakts bis zum anderen einfach ungenutzt durchwandert! Oder es wird so rasch aufgenommen, dass mit toxischen Auswirkungen zu rechnen ist.

