

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 10: Heilkräuter aus dem eigenen Garten

**Artikel:** Das Geheimnis der Mineralstoffe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558322>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

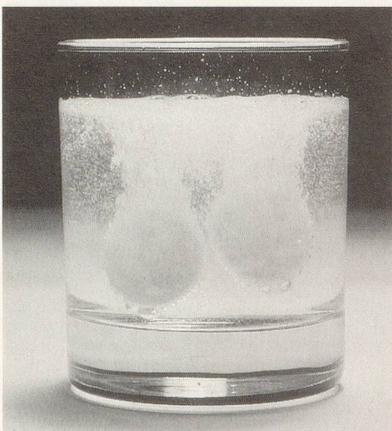
#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Geheimnis der Mineralstoffe



Unser Körper braucht neben den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß auch die Mikronährstoffe Vitamine und Mineralstoffe. Über die einzelnen Vitamine haben wir in den letzten zwölf Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten» ausführlich berichtet. Nun erweitern wir unsere Serie mit den Mineralstoffen.

Die Mikronährstoffe bestehen aus zwei Gruppen. Die Vitamine stellen die organischen Verbindungen dar, die sich rasch verändern können, während die Mineralstoffe anorganischer Natur sind, die chemisch weniger schnell reagieren.

Eine einseitige Mineralzufuhr kann die Wechselwirkungen der Mineralstoffe durcheinanderbringen und krank machen.

## Mineralstoffe aktivieren den Stoffwechsel

Ja, ohne Mineralstoffe gäbe es kein Leben. Ärzte, Biologen und Ernährungswissenschaftler erkannten erst in den letzten Jahren, daß Mineralien für das menschliche und tierische Leben eine mindestens ebenso große Bedeutung haben wie die Vitamine. Die Mineralstoffe sind für den Aufbau und die Funktion des Körpers unentbehrlich. Sie dienen als Bausubstanz von Knochen, Knorpeln und Zähnen und spielen eine wichtige Rolle bei den Reizübertragungen in Nerven- und Muskelzellen. Außerdem aktivieren sie zahlreiche Stoffwechselreaktionen und sind eng mit dem Wasserhaushalt verknüpft.

Der Bedarf an Mineralien ist mit dem menschlichen und tierischen Gesamtstoffwechsel vernetzt und hängt von der zugeführten

Nahrung ab. Der Mineralstoffgehalt in unserer Frischkost ist wiederum abhängig von der Beschaffenheit des Bodens, auf dem pflanzliche Nahrungsmittel wachsen. Durch die jahrelange Agrar-Mißwirtschaft ist das natürliche Gleichgewicht der Mineralien gestört und die Böden leiden genauso unter Nährstoffmangel wie wir Menschen.

## Mikromengen sorgen für Makrowirkungen

In der Fachsprache werden Mineralstoffe auch Mengenelemente genannt, denn sie werden in Gramm- oder Milligramm-Mengen pro Tag benötigt. Dazu gehören Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Chlor. Spurenelemente sind hingegen alle diejenigen Metalle, die von unserem Körper nur in Spuren, das heißt in Mengen von Milligramm und Mikrogramm, aufgenommen werden. Für unseren Körper sind, ganz im Gegensatz zu den Mineralstoffen, nicht alle Spurenelemente lebensnotwendig, nur Eisen, Fluor, Chrom, Jod, Kobalt, Kupfer, Mangan, Selen und Zink.

## Toxische Spurenelemente in unseren Nahrungsmitteln

Gewisse Metalle sind schon in Kleinstmengen für alle Lebewesen stark giftig. Man bezeichnet sie als toxische Spurenelemente. Durch die zunehmende Umweltbelastung in hochindustrialisierten Ländern muß diesen Stoffen eine verstärkte Beachtung geschenkt werden, denn sie sind ständige Begleiter unserer Ernährung und bedrohen die Gesundheit des Menschen. Besonders Kadmium, Blei, Quecksilber und Arsen tauchen bereits

## Die Wirkung der wichtigsten Mineralstoffe

Mineralstoff	wichtig für:	besonders enthalten in:
Calcium	Knochen und Zähne, Blutgerinnung, Muskeln und Nerven, hilft bei Hautallergien	Milch, Joghurt, Fruchtquark, Butter, Käse, Vollkornbrot, Mineralwasser
Kalium	reguliert den Wasserhaushalt und die Gewebespannung	Erdbeere, Apfel, Banane, Pflaume, Kartoffeln, Möhre (z.B. Biocarottin von A.Vogel), Paprika, Tomatensaft, Kaffee
Magnesium	Zellen, Muskulatur, Nerven, Herz	grünem Apfel, grünem Salat, Mais, Müsli, Nüssen, Haferflocken, Mineralwasser
Natrium	reguliert den Wasserhaushalt und den Blutdruck	Gewürzgurken, Rote-Bete-Saft (z.B. Biorandin von A.Vogel), Mayonnaise
Phosphor	Knochen, Muskulatur, Energiegewinnung	Nüssen, Zwieback, Fisch, Popcorn, Müsli, schwarzem Tee
Eisen	beteiligt am Aufbau der roten Blutkörperchen, Wachstum	Vollkornbrot, Salat, Kaffee und schwarzem Tee
Fluor	Zähne und Knochenbau	Walnüssen, Räucherlachs, Trink- und Mineralwasser, schwarzem Tee
Jod	Schilddrüsen-Hormon, Wachstum, Gehirnfunktion	jodiertem Salz (z.B. Kräutersalze von A.Vogel), Miesmuscheln, Heringssalat, schwarzem Tee, Zitronensaft, Brunnenkresse
Zink	Eiweiß- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel	Käse, hartgekochtem Ei (Eigelb), Haferflocken

im Grundwasser auf und sind demzufolge auch feste Bestandteile in unserem Trinkwasser. Erinnert sei nur an die japanischen «Itai-Itai-Kranken», die jahrzehntelang kadmiumverseuchtes Trinkwasser und Reis einnahmen und ungeheure Schmerzen ertragen mußten. Toxische Belastungen finden sich in besonders hoher Konzentration in Innereien von Schlachtvieh und Wild.

### Warnung vor einer Selbstmedikation mit Mineralstoffen

Ein gesunder Körper wird normalerweise durch eine abwechslungsreiche Vollwertkost mit einem hohen Anteil an Frischkost und Vollkornprodukten ausreichend mit Mineralstoffen versorgt. Es gibt aber Lebensumstände wie Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit oder nach Operationen, in denen der Bedarf höher ist und



**Giftige Spurenelemente wie Kadmium, Blei und Quecksilber bedrohen unsere Gesundheit und tauchen bereits schon im Grundwasser auf.**

gezielt reguliert werden muß. Extreme Schlankheitskuren und stark wirkende Abführmittel begünstigen einen Mangel an Mineralstoffen. Brüchige Fingernägel, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Muskelkrämpfe, Nervosität, Schlaflosigkeit oder Durchblutungsstörungen sind die Folge. In solchen Fällen empfiehlt sich ein eindeutiges ärztliches Attest zur Bestimmung des gesamten Mineralstoffhaushalts. Vor einer Selbstmedikation mit Mineralstoff-Präparaten ist eindeutig zu warnen, denn einseitige Metallzufuhren können die Wechselwirkungen der

Mineralstoffe durcheinanderbringen oder ganz unerwartete Krankheitssymptome im Organismus auslösen. So verändert zum Beispiel ein übermäßiger Phosphorkonsum den Calciumstoffwechsel ungünstig. Oder ein Zuviel an Zink blockiert die Aufnahme von Eisen, und eine zu eisenhaltige Nahrung hemmt die Zinkaufnahme.

### **Ursachen von Mineralstoffmangel**

Oft leidet ein übersäuerter Organismus (Azidose) an einer Entmineralisierung – nicht etwa, weil die Ernährung zu wenig Mineralstoffe enthielte, sondern, weil der Organismus immer wieder körpereigene Mineralstoffe mobilisieren muß, um den Säureüberschuß zu neutralisieren.

Fred Ladefoged war selbst Opfer schwerster Erkrankungen eines gestörten Mineralstoffgleichgewichts. Heute ist er führender Wissenschaftler im Bereich Mineralstoffhaushalt.

Rückblickend schrieb er: «Bereits mit 35 Jahren hatte ich ernsthafte gesundheitliche Probleme. Es begann damit, daß ich langsam meinen Geruchs- und Geschmackssinn verlor. Ich schwitzte viel und war ohne ersichtlichen Grund oft sehr nervös, litt unter Streßerscheinungen und ermüdete sehr rasch. Dazu kamen immer stärker werdende Rückenschmerzen und zunehmende Probleme mit dem Wasserlöschen. Ich wurde zum Dauerkunden bei meinem Arzt und meinem Chiropraktiker. Mit 47 Jahren war ich ein richtiges Wrack und stand gesundheitlich vor dem absoluten Abgrund.



**Eine abwechslungsreiche Vollwertkost mit viel Frischkost versorgt uns ausreichend mit Mineralstoffen.**

Eine Neuigkeit aus einer Zeitschrift, ein Verfahren, das die Haare auf die Beschaffenheit des Mineralienhaushalts analysieren kann, veränderte mein ganzes Leben. Eine Untersuchung meiner Haare ergab nämlich, daß mein Körper nicht nur von Schadstoffen vergiftet, sondern auch das Gleichgewicht der Mineralstoffe völlig gestört war. Spezialisten brachten meine Mineralienbalance wieder in Ordnung. Nach knapp vier Monaten Behandlungsdauer war ich so gesund wie schon lange nicht mehr. ●