



Rutwiga Ingard Ortner - Sonnenstr.36, 94072 Bad Füssing - Internet: [www.wigena.de](http://www.wigena.de)  
Tel.: 08531 9105772 - Fax: 08531 9105773 - Mobil: 0175 4126120 - Email: [Ingard@t-online.de](mailto:Ingard@t-online.de)

## Antworten auf die häufigsten Fragen zur Einnahme von Ur-Essenz und Mikro-Synergy

Verfasser: Dr. John Switzer – Ayurveda- Health & Beauty, in Feldafing

*Frage: Ich esse Vollkornbrot und organisch angebautes Gemüse aus dem Naturkostladen. Bin ich dadurch nicht mit allen notwendigen Mineralstoffen versorgt?*

Studien zeigen, dass naturbelassene Nahrungspflanzen aus organischem Anbau einen größeren Mineralienanteil aufweisen als alle anderen Lebensmittel. Dennoch hat der Gehalt an so wichtigen Elementen wie Chrom, Zink, Mangan, Selen, Vanadium, Germanium und vielen anderen auch in den Böden des organischen Landbaus über die Jahrhunderte hinweg abgenommen. Hinzu kommt, dass der saure Regen, der ausnahmslos auf alle Äcker niederfällt, wichtige Elemente im Erdboden löst, die dann mit dem Regenwasser weggeschwemmt werden und den Pflanzen nicht mehr zur Verfügung stehen. Außerdem kann es an der Vielfalt der Spurenelemente mangeln. Tatsächlich müssten wir täglich circa 15 verschiedene Pflanzen essen, um uns das volle Spektrum an mineralischen Elementen zuzuführen. Dies liegt daran, dass bestimmte Pflanzen ihre „Lieblingselemente“ haben, die sie bevorzugt aufnehmen und speichern. So enthält beispielsweise Kürbis besonders viel Zink, Brokkoli ist reich an Kalzium, Knoblauch an Selen usw. In dieser Situation geben die pflanzlichen Mikromineralien die Gewissheit, dass unser Körper auch mit den selteneren Elementen versorgt wird. Frage: Bekomme ich durch das Mineralienelixier alle Mineralstoffe in ausreichender Menge?

Die hängt letztendlich vom Lebensstil, der Ernährung und dem gesundheitlichen Zustand ab. Während das Elixier eine unübertroffene Vielfalt an Spurenelementen aufweist, enthält es nur relativ geringe Mengen an den Hauptelementen. Zwar unterstützen die Spurenelemente die Aufnahme und Verwertung von Hauptmineralien aus der Nahrung, dennoch mag bei bestimmten Beschwerden die zusätzliche Einnahme einiger Mineralstoffe angezeigt sein. Osteoporose, Arthritis und Kreislaufbeschwerden können beispielsweise von zusätzlichem Kalzium und Magnesium wie auch von Bor profitieren. Eine Extraportion Bor kann zudem Frauen mit Hitzewellen in den Wechseljahren helfen. Halten sich auch nach längerer Einnahme und einer erhöhten Dosis der Pflanzenmineralien noch hartnäckig weiße Flecken auf den Fingernägeln, kann chelatiertes Zink genommen werden. Extragaben an Zink sind ganz allgemein in der Pubertät und im Alter sowie bei mangelnder Immunabwehr eine gute Idee. Wer seine Altersdiabetes besonders schnell los werden möchte, kann Vanadium und Chrom hinzufügen. In Gegenden mit selenarmen Böden mögen zusätzliche Gaben an Selen sinnvoll sein. Bei der Einnahme zusätzlicher Mineralien in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sollten wir darauf achten, dass sie zur besseren Assimilation chelatiert sind. Außerdem müssen Mineralstoffe in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen, um effektiv wirken zu können. So ist beispielsweise das ideale Verhältnis von Zink und Kupfer 10 zu 1, von Kalzium zu Magnesium 2 zu 1. Wenn wir einen einzelnen Mineralstoff in Tablettenform zu uns nehmen, kann diese Balance aus dem Gleichgewicht geraten. Ein ausgeglichenes Verhältnis von chelatierten Hauptmineralien, den wichtigsten Spurenelementen sowie Vitaminen und Aminosäuren sind in den Mikro-Synergy-Kapseln und Mikro-Synergy-Plus flüssig enthalten.

*Frage: Muss ich die pflanzlichen Mikromineralien für immer nehmen?*

Solange unser Stoffwechsel aktiv ist, braucht er etwa 90 bis 100 essentielle Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Bis die Landwirtschaft einen Weg gefunden hat, ihre Böden zu remineralisieren, ist es eine gute Idee, auf Nummer Sicher zu gehen. Doch muss diese Frage letztendlich jeder für sich entscheiden. Auch heute gibt es Menschen, die ohne jegliche Nahrungsergänzungsmittel bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben - wenn dies auch eher eine seltene Ausnahme ist.

*Frage: Kann ich mit den Mineralien überdosieren?*

Die Mikromineralien sind ein Nahrungsergänzungsmittel und enthalten keinerlei Arzneistoffe oder chemische Zusätze, die sich zu toxischen Ebenen ansammeln könnten. Pflanzliche Mineralien, die der Körper nicht verwertet, werden innerhalb weniger Stunden über den Urin ausgeschieden. Damit wäre die einzige Vorsichtsmaßnahme bei Nierenschwäche angezeigt. Menschen mit einer Nierenunterfunktion sollten sich mit ihrem Arzt absprechen, bevor sie zusätzliche Mineralstoffe einnehmen. Auf jeden Fall sollte man mit einer geringen Menge beginnen und die normale Dosis nicht überschreiten. Ansonsten scheint selbst eine krasse, gelegentliche Überdosierung unbedenklich zu sein. Einige Kunden äußerten nach den ersten Erfolgen manchmal den Wunsch, eine doppelte Dosis zu nehmen. Sie kehrten meist innerhalb von 2 bis 3 Monaten zu einer normalen Dosis zurück. Eine „Überdosierung“ in Form einer doppelten- oder sogar dreifachen Dosis kann vorübergehend, beispielsweise bei starkem Stress oder zur Regeneration bei einer Krankheit, sogar hilfreich sein. Empfiehlt wird jedoch, die Dosis nach Abklingen der Belastung wieder zu reduzieren.

*Frage: Kann ich die Mineralien zusammen mit vom Arzt verschriebenen Medikamenten nehmen?*

Die Mikromineralien sind im Grunde genommen nichts anderes als Nahrung beziehungsweise das, was unsere Nahrung eigentlich enthalten sollte - und Nahrung interveniert nicht mit Medikamenten. Die einzige Interaktion mag darin liegen, dass sie den Heilungsprozess beschleunigen.

*Frage: Ich habe eine Flasche der Mineralien aufgebraucht und keine Änderung bemerkt. Heißt das, dass ich sie nicht brauche oder dass sie bei mir nichts bewirken?*

Wenn man keine sofortige Wirkung spürt, kann das mehrere Gründe haben:

1. Falls unsere Mineralspeicher leer sind, mag es zwei bis drei Monate dauern, bis wir eine deutliche Steigerung der Frische und Energie, eine größere Ruhe und Gelassenheit oder einen Rückgang von Beschwerden bemerken.
2. Die Mineralien gehen im Körper zuerst dorthin, wo sie am dringendsten benötigt werden. So können sie beispielsweise verborgene Schäden reparieren, die sich noch nicht in einer Krankheit oder Beschwerden manifestiert haben. Die Krankheit mag dann gar nicht erst zum Ausbruch kommen und wir erfahren nichts von der Arbeit der Mineralien.
3. Manche Menschen stehen unter so starker körperlicher oder seelischer Anspannung, dass die zusätzlichen Nährstoffe sofort aufgebraucht werden und gar nicht dazu kommen, Basisarbeit zu leisten. In einem solchen Fall kann es sinnvoll sein, die Dosis für einige Zeit zu erhöhen.
4. Es gibt auch einige Fälle, wo die Betroffenen selbst keine Änderung bemerkten, aber immer wieder zu hören bekamen, wie viel besser sie aussahen, wie viel gelassener sie waren und ähnliches. Die Wirkung der Pflanzenmineralien kann so graduell sein, dass man die Schritte von einem Tag auf den anderen nicht bemerkt. Nicht selten fällt die Verbesserung erst auf, wenn die Flasche seit einer Weile leer ist und der Körper nicht mehr mit den wichtigen Nährstoffen versorgt wird.
5. Natürlich gibt es auch den Fall, dass jemand keine zusätzlichen Mineralstoffe braucht. Bei vollwertiger Ernährung, einer gesunden Konstitution und starker Verdauungskraft mag der Organismus von den in der Nahrung enthaltenen Vitalstoffen so guten Gebrauch machen, dass zusätzliche Nährstoffe überflüssig sind. Man sollte auch bedenken, dass unser Körper neben Mineralstoffen noch eine Fülle weiterer Vitalstoffe benötigt, die mit den Mineralien Hand in Hand arbeiten. Nicht selten kommt es zu einer deutlichen Steigerung der Wirkung, wenn diese hinzugefügt werden.

*Frage: Kann ich die Mineralien in der Schwangerschaft nehmen?*

Während der Schwangerschaft hat der Körper einen erhöhten Nährstoffbedarf, da der Fötus eine Menge lebenswichtiger Stoffe „abzieht“. Sind wir selbst ausreichend mit Vitalstoffen versorgt, kommt das auch dem wachsenden Leben in uns zugute und der Fötus kann sich optimal entwickeln. Wir kennen eine Reihe von Frauen, welche die Mikromineralien während der Schwangerschaft eingenommen haben. Sie litten weit weniger unter Morgenübelkeit, Anämie und Ödemen. Schwangerschaftsstreifen blieben meist völlig aus. Auch erholten sie sich erstaunlich schnell nach der Geburt. Wer schwanger ist, sollte sich jedoch mit seinem Gynäkologen absprechen, bevor er Nahrungsergänzungsmittel nimmt.

*Frage: Wie ist es mit der Einnahme während der Stillzeit?*

Hier können die Mineralien in zweierlei Weise von Vorteil sein: Sie regen die Milchproduktion an und das Baby bekommt eine gute Portion Mineralstoffe mit ab. Optimal wäre es, wenn die Versorgung schon im Mutterleib beginnt, doch selbst Babys, die erst mit der Muttermilch ihre Mineraliendosis erhielten, waren in der Regel sehr viel ruhiger, zufriedener und weniger anfällig für Erkältungen.

*Frage: Wie ist es mit der Einnahme bei Babys und Kleinkindern bestellt?*

Leider haben wir bei dieser Altersgruppe kaum Erfahrungen sammeln können und es gibt auch keine Studien dazu. Zwar halten wir die Einnahme einer entsprechenden Dosis für unbedenklich, möchten aber dennoch dazu raten, bis zum dritten oder vierten Lebensjahr zu warten. Dies gilt auch für die Einnahme anderer Nahrungsergänzungsmittel. Eine vollwertige Kost aus biologischem Anbau mit geringem Zuckeranteil kann bei Babys und Kleinkindern oft Wunder wirken, so dass zusätzliche Vitalstoffe überflüssig werden.

*Frage: Können die Mineralien eine Allergie auslösen?*

Bisher konnten wir keinerlei allergische Reaktionen feststellen. Dr. med. Switzer/ Feldafing hat inzwischen mehr als 2000 Patienten mit den Mineralien behandelt - ohne einen einzigen Fall einer Allergie. Wenn sich nach der Einnahme Pickelchen entwickeln, ist das in der Regel auf eine Entgiftung und Entsäuerung über die Haut, eine Art Selbstreinigungsmechanismus des Körpers, zurückzuführen.

*Frage: Die Pflanzenmineralien enthalten einen recht hohen Anteil an Aluminium. Kann das nicht zu Alzheimer führen?*

Aluminium ist das häufigste metallische Element in der Erdkruste und wird von vielen Pflanzen aufgenommen. Mit einer normalen Tagesdosis der Mikromineralien (2 Esslöffel) führen wir uns bis zu 20 mg Aluminium zu, etwa die gleiche Menge, die in einer halben Scheibe Hartkäse enthalten sein kann. Unser Körper hat erprobte Kanäle, um überschüssiges Aluminium aus pflanzlichen bzw. tierischen Quellen auszuscheiden. Weit vorsichtiger sollten wir bei anorganischem Aluminium sein, das sich in etlichen rezeptfreien Medikamenten findet. Eine Tablette magenfreundliches Aspirin enthält beispielsweise bis zu 44 mg Aluminium, Säureblocker bis zu 265 mg und rezeptfreie Durch-

fallmittel sogar bis zu 600 mg. (Die Daten stammen aus amerikanischen Statistiken.) Selbst solch hohe Mengen anorganischen Aluminiums gelten offensichtlich noch als unbedenklich. Davon abgesehen sind sich die Wissenschaftler noch nicht einig, ob Aluminium tatsächlich der auslösende Faktor bei der Alzheimer-Krankheit ist oder ob die Ansammlung dieses Elements eine Folgeerscheinung der Erkrankung darstellt. In diesem Zusammenhang möchten wir auch an die Ergebnisse der zuvor beschriebenen Haaranalysen erinnern. Sie zeigen, dass sich mit der Einnahme der Mikromineralien nicht nur kein Aluminium ansammelt, sondern vorhandene Aluminiumablagerungen im Körper, die in der Regel aus anorganischen Quellen stammen, nachweisbar reduziert werden.

*Frage: Wie kann ich herausfinden, ob mein Körper zusätzliche Mineralstoffe braucht?*

Wer leicht ermüdet, sich ständig angespannt fühlt, zu Erkältungen oder anderen Krankheiten neigt o.ä. kann davon ausgehen, dass ihm Mineralstoffe fehlen. Auch ein Pica-Syndrom weist mit größter Wahrscheinlichkeit auf einen Mineralmangel hin. Hierzu können wir uns folgende Fragen stellen:

- Spüre ich nach Beendigung einer Mahlzeit ein Verlangen nach Süßigkeiten oder Schokolade?
- Spüre ich ein Verlangen nach salzigen Speisen oder Chips?
- Bekomme ich gelegentlich Heißhunger-Attacken?
- Brauche ich mehr als eine Tasse Kaffee am Tag?
- Bin ich nach Cola-Getränken süchtig?
- Trinke ich viel Alkohol?
- Rauche ich mehr als 1 bis 2 Zigaretten am Tag?
- Spüre ich eine innere Unruhe, die vergeht, wenn ich die oben genannten Stimulanzien verzehere?
- Sind meine Fingernägel brüchig, zeigen sie weiße Flecken oder Rillen?
- Sind meine Haare glanzlos, stumpf oder an den Spitzen gespalten?
- Bin ich von Drogen oder Medikamenten abhängig?

Ein „Ja“ zu einer oder mehrerer dieser Fragen bedeutet, dass unser Körper nach Mineralien hungert.

*Frage: Was ist der Unterschied zwischen anorganischen und organischen Mineralstoffen?*

Pflanzen leben von Mineralstoffen aus dem Boden, welche in metallischer, d.h. anorganischer, Form vorliegen. Mit Hilfe von Mikroorganismen im Boden und ihrem eigenen Enzymsystem können sie diese Mineralsalze aufnehmen und verwerten. Ihr Stoffwechsel wandelt sie um, indem er sie mit Kohlenhydraten, Lipiden und Proteinen kombiniert und sie so zu Teilen der lebenden Pflanze werden lässt.

Im Körper liegen Mineralstoffe in Ionenform oder ionenähnlicher Form (organisch) vor. Wenn Menschen Pflanzen verzehren, nehmen sie Mineralstoffe in Ionenform auf. Mineralsalze sind für den Menschen von geringer Bioverfügbarkeit. Die meisten Mineralstoffpräparate, die zusätzlich eingenommen werden, enthalten jedoch Mineralsalze und müssen im Verdauungsprozess erst in Chelate (=stabile, ringförmige Koordinationsverbindungen von Metallen mit organischen Verbindungen) umgewandelt werden, welche der Körper verwerten kann. Dieser natürliche Prozess findet bei Pflanzen selbstverständlich, beim Menschen aber nur unzureichend statt, weshalb ein großer Teil der eingenommenen Mineralstoffe nicht sonderlich von Nutzen ist. Auch wenn Mineralsalze als "natürlich" bezeichnet werden, handelt es sich entweder um pulverisiertes Gestein (z.B. Kalziumkarbonat aus Kalkstein) oder um chemisch hergestellte synthetische Mineralstoffe.

Mineralsalze sind natürliche Nahrung für Pflanzen - nicht aber für Menschen. Menschen können synthetische Mineralstoffe zwar verwerten, doch Studien haben gezeigt, dass Mineralstoffe aus natürlichen Nährstoffkomplexen besser aufgenommen, besser verwertet und besser gespeichert werden können als Mineralsalze (nur 2-10 % des anorganischen Eisens können z.B. resorbiert werden). In der Nahrung finden sich normalerweise keine isolierten Mineralsalze, sie können sogar toxisch wirken und die körpereigenen Systeme überfordern. Dann hat der Körper größte Mühe, die anorganischen Salze wieder loszuwerden. Für den Aufbau des Körpers sind Mineralstoffe in biochemischer, lebendiger Form (d.h. chelatisiert, also organisch), wie sie in Lebensmitteln oder in Nahrungsergänzungen aus pflanzlichen Nährstoffkomplexen vorliegen, am günstigsten, denn sie sind aus dem Staub der Erde bereits in eine höhere Lebensform umgewandelt. Wenn die Mineralstoffe an Aminosäuren gebunden sind wie in Mikro-Synergy und Mikro-Synergy Plus, steigert sich die Aufnahmefähigkeit nochmals.

*Frage: Es wird behauptet dass die Mikromineralien Ur-Essenz ca. 70 Mineralien enthält.*

In der Zusammensetzung werden aber "nur" 65 aufgelistet. Wie kommt es zu dieser Diskrepanz? Von manche Spurenelemente kann man zwar die Anwesenheit feststellen, aber nicht die Konzentration. In der Zusammensetzung stehen „nur“ die Elemente von denen man die Konzentration feststellen kann.

*Frage: Welche Inhaltsstoffe enthält die Mikromineralien Ur-Essenz, außer organischen Mineralien aus dem pflanzlichen Substrat? Ist das Produkt 100% natürlich? Wie wird es konserviert?*

Das pflanzliche Material dieses prähistorischen Regenwaldes ist im Laufe von einigen Millionen Jahren zwar fossilisiert, aber nicht in Steinkohle oder Öl verwandelt worden. Die Inhaltsstoffe haben sich deshalb selber konserviert, man braucht also nichts Weiteres zu machen, als die Mineralien mit Quellwasser zu extrahieren und verfeinern. Eine aufwendige und schonende Herstellung garantiert höchste Reinheit für das Konzentrat.

*Frage: Muss man die Mikromineralien im Kühlschrank lagern oder ist eine Lagerung auch bei Zimmertemperatur möglich?*

Die Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz kann bei Zimmertemperatur gelagert werden und bleibt auch 3 Jahre nach der Abfüllung haltbar. Durch den hohen Mineralgehalt ist die Konservierung und Haltbarkeit absolut hervorragend. Dadurch werden keine Konservierungsmittel gebraucht. Mikro-Synergy Plus wird am besten im Kühlschrank aufbewahrt und soll im geöffneten Zustand innerhalb von drei Monaten aufgebraucht werden.

*Frage: Sollte man die Tagesdosis auf einmal nehmen oder auf zwei bzw. dreimal tgl. aufteilen? Gibt es da irgendwelche Empfehlungen wie die flüssigen Mikromineralien einzunehmen sind? Empfiehlt es sich, sie vor dem Essen, auf nüchternen Magen einzunehmen?*

Die beste Einnahmezeit für die Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz ist während oder kurz nach dem Frühstück oder Mittagessen. Die Magenverträglichkeit ist am besten, wenn man die Präparate mit etwas Saft oder Wasser vermischt. Eine Einnahme am Abend ist nicht empfehlenswert, da die Mineralien wegen ihrer Stoffwechselbelegung unter Umständen länger wach halten können. Generell kann man die Einnahme über mehrere Mahlzeiten verteilen. Mehr können Sie lesen bei Hinweise zu Dosierung.

*Frage: Ich nehme jetzt Nahrungsergänzungsmittel von ... ein. Brauche ich zusätzlich noch die Mikromineralien?*

Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten Inhaltsstoffe die auf mineralarmen Ackerböden angebaut wurden. Deswegen gibt es kaum ein Präparat welches alle 70+ Spurenelemente in organische Form enthält. Eine einzigartige Wirkung der Mikromineralien ist die Aktivierung der Nährstoffe nahezu aller Nahrungsergänzungsmittel. Dadurch wird die Assimilation von Nährstoffen erheblich gesteigert.

*Frage: Sind die Mineralien so klein, das sie auch über die Haut aufgenommen werden können?*

Falls man Probleme mit der Einnahme hat (Magenbeschwerden, Übelkeit) könnten dann die Mineralien z.B. als Badezusatz eine Alternative sein?

Mit Sicherheit könnte man einige Mineralien über die Haut aufnehmen, aber es ist fraglich, ob die Resorption ausreichen würde.

*Frage: Können diese Produkte auch eine Wirkung auf Pigmentstörungen der Haut haben?*

Eine Pigmentstörung der Haut ist oft ein Hinweis darauf, dass die Entgiftungsfunktion der Leber nicht mehr ausreicht. Eine Belegung des Leberstoffwechsels mit Mikro-Synergy und Mikromineralien bewirkt oftmals eine Steigerung des Stoffwechsels und somit erhöhen sie die Entgiftungsfunktion der Leber. Der Verzehr von grünem Blattgemüse unterstützt diese Entgiftung.

*Frage: Nun habe ich aber seit ca. 2 Tagen heftige Kopfschmerzen im Hinterkopf! Außerdem bin ich (trotz genügend Schlaf) ziemlich müde in dieser Zeit. Was kann der Zusammenhang mit der Einnahme sein? Nehme ich zuviel?*

Die natürliche negative Ladung der Mineralien wirkt anziehend auf Stoffwechselfotoxine, Giftstoffe und Schwermetalle. Dadurch können diese toxischen Substanzen aus dem Gewebe gelöst werden. Als nächster Schritt werden sie über Darm und Haut ausgeschieden. Dadurch kann es zu Reaktionen in Form von häufigem, weichen Stuhlgang oder Hautreizung kommen. Gelegentlich kann es zu starkem Schwitzen kommen. Diese Reaktionen dauern in der Regel 3 - 4 Wochen. Man kann sie abmildern, indem man das sog. „Ayurveda Wasser“ trinkt: 1½ Liter Wasser ca. 10 Minuten kochen, anschließend durch Filterpapier in eine Thermosflasche gießen und über den Tag verteilt trinken. Mehr können Sie lesen bei Hinweise zu Dosierung. Ablagerungen von Schwermetallen in den Haaren verschwinden in der Regel nach ca. 4 Monaten regelmäßiger Einnahme der pflanzlichen Mikromineralien. Eine Haaranalyse belegt diese Wirkung.

*Frage: Was ist der Unterschied zwischen Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz und Mikro-Synergy Plus? Welche soll ich einnehmen? Soll ich beides einnehmen oder reicht eins davon?*

Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz enthalten das gesamte Spektrum an Mineralien und Spurenelementen. Mikro-Synergy Plus enthält 50% Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz sowie viele sog. Chelaterite wie Kalzium, Magnesium und Zink und alle relevanten Vitamine und Aminosäuren.

*Frage: Was ist der Unterschied zwischen Mikro-Synergy Kapseln und Mikro-Synergy Plus (flüssig)?*

Die Inhaltsstoffe von Mikro-Synergy Kapseln und Mikro-Synergy Plus (flüssig) sind fast identisch. Mikro-Synergy Plus enthält zusätzlich Co-Enzym-Q10 und eine viel höhere Konzentration an Mikromineralien (von Volumen her ca. 50%). 4 Kapseln Mikro-Synergy entsprechen ca. einem Esslöffel Mikro-Synergy Plus (flüssig). Daher ist Mikro-Synergy Plus auch wirksamer als die alleinige Einnahme der Kapseln.

*Frage: Welche Zusatzstoffe außer pflanzlichen Extrakten werden in MikroSynergy (Plus) verwendet?*



Die zugesetzten Vitamine sind sowohl natürlichen als auch synthetischen Ursprungs. Die Vitamine A, D, E, B-12 und K werden aus natürlichen Stoffen hergestellt, wie Weizenkeimöl und Fischöl. Vitamin C wird auf der Grundlage von Traubenzucker gewonnen. Vitamin B12 wird von bestimmten Bakterienstämmen gebildet. Die anderen Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, Niacinamid, B6, Folsäure, Pantothenäure) werden synthetisch hergestellt. Zur Zeit gibt es keine andere Möglichkeit, konzentrierte B-Vitamine zu bekommen. Die Vitamine des B-Komplexes sind als Gesamtkomplex äußerst stoffwechselwirksam und bestens verträglich. Dr. Perlmutter, ein angesehener Neurologe, empfiehlt z.B. in seinem Buch „The Better Brain Book“ die regelmäßige Einnahme eines gutdosierten Vitamin B-Komplexes, um Alzheimer Demenz und andere neurologische Erkrankungen im Alter zu vermeiden.

*Frage: Kann man die Kapsel von MicroSynergy für Kinder auch aufmachen und in das Essen vermischen? Oder ist die flüssige Form geeigneter?*

Durchaus, z.B. der Inhalt der Kapsel in die Suppe oder in den Saft untermischen. MikroSynergy Plus lässt sich gut mit Saft mischen.

*Frage: Mit welchen Produkten werde Ich komplett mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt? Ist die Dosierung hoch genug?*

MikroSynergy enthält, bis auf die Omega 3 Fettsäuren, alle essentiellen Mikronährstoffe die der Körper braucht. Wenn der Körper optimal versorgt ist, verschwinden häufig Gelüste nach Süßigkeiten, Salz, Schokolade, etc. Omega 3 Fettsäuren sind in Leinsamen, Walnüssen und Fischöl enthalten.

*Frage: Muss man es hinnehmen, dass die mentale und körperliche Leistung ab 40 sinkt?*

Seit vielen Jahren häufen sich die Meldungen über das Fehlen wichtiger Nährstoffe, vor allen von Mineralien und Spurenelementen in unserer täglichen Nahrung. Eine Studie (veröffentlicht in Welt am Sonntag, am 31.08.1997), die über einen Zeitraum von 11 Jahren von der Firma Ciba-Geigy durchgeführt wurde, zeigt eine deutliche Abnahme der verschiedensten lebenswichtigen Nährstoffe im Gemüse und im Obst. Auch eine Studie der "Deutschen Gesellschaft für Ernährung" zeigt, dass der Nährstoffgehalt der durchschnittlichen Mischkost um ca. 18% geringer war, als sie laut den gültigen Nährwert-Tabellen hätte sein müssen. Wissenschaftler wissen schon seit vielen Jahren, dass wichtige Spurenelemente wie Zink, Selen und Jod in der Erde kaum noch vorkommen.

In Deutschland nehmen die Menschen im Durchschnitt nur ca. 35 mcg Selen zu sich.

Viele Ernährungswissenschaftler aber halten 200 mcg für empfehlenswert.

Selen schützt die Zellen vor Oxidationsschäden durch freie Radikale, vor Krebserkrankung, vor Umweltgiften und Schwermetallen. Es gibt aber noch Länder auf der Erde, die sehr hohe Mineral-Konzentrationen im Boden aufweisen; oft in Gegenden, in denen es früher aktive Vulkane gegeben hat.

In Venezuela, z.B. nehmen die Menschen im Schnitt ca. 600 mcg Selen zu sich, d.h. etwa 15 mal mehr als die Menschen in Deutschland. In einer neuen Studie bezeichnen sich über 60% aller Venezueler als glücklich, in Deutschland dagegen sind es nur 16%.

Während unsere Vorfahren täglich ca. 43mg Zink zu sich genommen haben, bekommen wir im Schnitt nur noch 6 - 7,5 mg täglich (Clinical Nutrition nr. 51/1997, S.B. Eaton).

Empfohlen wird aber mindestens 15 mg%.

Zink ist unerlässlich für ein optimal funktionierendes Immunsystem, wird benötigt für die gesunde Funktion der Geschlechtsorgane und Hormone und ist Bestandteil von Haut, Augen, Keimdrüsen, Haaren und Nägeln.

Zink wird als "Intelligenz" Mineral bezeichnet, weil es für die optimale Funktion von Gehirn und Nervensystem unerlässlich ist.

*Frage: Was haben Mineralien mit Stress und Leistung zu tun?*

Inzwischen ist bekannt, dass die Funktion der meisten Enzyme und Botenstoffe (Neurotransmitter) von Mineralien und Spurenelementen abhängig sind. Ohne Mineralien können sie nicht optimal funktionieren. Neurotransmitter im Gehirn brauchen neben Kalzium und Magnesium auch die Spurenelemente Zink, Selen, Chrom, Vanadium, Bor und Lithium um richtig funktionieren zu können. Außerdem hat man festgestellt, dass ca. 200 Enzyme allein vom Zink abhängig sind. Ohne Zink bleibt der Mensch inaktiv und der Stoffwechsellmotor läuft langsamer. Wenn Mineralien und Spurenelemente fehlen, spüren wir das nicht nur körperlich, sondern auch mental. Wir klagen dann über Müdigkeit, Schlapheit, Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit. Die Arbeit wird zunehmend als Stress empfunden. Wir sind weniger belastbar, kämpfen uns mühsam durch den Tag, brauchen Kaffee, Süßigkeiten und Zigaretten, um uns zu stimulieren.

*Frage: Was ist das Geheimnis von Naturvölkern, die im Schnitt bei bester Gesundheit über 100 Jahre alt werden?*

Während aber westliche Menschen sich mit Krankheit und Siechtum plagen, gibt es auf der Erde auch gesunde Ausnahmen zu diesem Trend. Sechs Naturvölker führen uns das vor. Bei bester Gesundheit und Vitalität werden viele über 100 Jahre, manche sogar 140 Jahre alt und zwar ohne die üblichen degenerativen Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Rheuma und Krebs, mit denen sich westliche Menschen herumplagen müssen.

Am bekanntest sind die Hunzas, die im Schnitt bei bester Gesundheit über 100 Jahre alt werden! Wissenschaftler haben inzwischen entdeckt, dass diese langlebigen Völker einige Gemeinsamkeiten haben. Sie wohnen abseits von der Zivilisation in einsamen Bergtälern. Sie betreiben Ackerbau, atmen frische Luft und bewässern ihre Felder mit Gletscherwasser. Dieses Wasser wird wegen der vielen im Wasser gelösten Mineralien und Spurenelemente auch

Gletschermilch genannt. Damit sind Pflanze, Tier und Mensch optimal mit Mineralien und Spurenelementen versorgt.

Viele Wissenschaftler glauben inzwischen, dass diese optimale Versorgung mit lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen das Geheimnis ihrer Vitalität und Langlebigkeit ist.

Was wir brauchen, ist eine Quelle, die uns mit den gleichen pflanzlichen Mineralien und Spurenelementen versorgt. Zum Glück hat die Mutter Natur für uns ein riesiges Vorkommen an Mineralien und Spurenelementen pflanzlichen Ursprungs in den Rocky Mountains bereitgestellt.

Auch Sie können Ihren Mineralhaushalt mit den originalen, bioaktiven, pflanzlichen Mikromineralien, aus der Entdeckung in den Rocky Mountains, wieder optimieren. Mit einer kleinen Tagesdosis von ca. 2 - 3 Esslöffeln werden Ihre Enzyme aktiviert, der Stoffwechsel belebt und Ihr Immunsystem bestens stabilisiert.

Mit diesem Extrakt aus pflanzlichen Mineralien und Spurenelementen ist es möglich, auch hohe Mineraldefizite auszugleichen, damit Enzyme und Botenstoffe (Neurotransmitter) wieder optimal arbeiten können und der Stoffwechsel zu neuem Leben erweckt werden kann.

Es bringt mehr Energie, weniger Müdigkeit, tieferen Schlaf, bessere Konzentration und Stressresistenz, sowie mehr Ausdauer, weniger Stimmungsschwankungen und Mattigkeit. Außerdem wird eine Verstärkung der Immunfunktion mit weniger Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte beobachtet.

#### *Frage: Wie wurden diese Pflanzenmineralien entdeckt?*

Jahrhunderte bevor der weiße Mann nach Amerika kam, gingen die Indianer aus den südlichen Rocky Mountains zu einer legendären, heiligen Quelle, die für ihre außerordentlichen Heilkräfte berühmt war. Im Jahre 1920 wurde ein kranker Cowboy von einem der letzten Indianer zu dieser Quelle geführt. Bald nachdem er das Wasser getrunken hatte, wurde er wieder gesund. Seine Genesung inspirierte ihn, nach dem Geheimnis der mysteriösen Heilwirkung zu forschen. Als er in den Bergen den Lauf der Quelle zurückverfolgte, entdeckte er, dass das Wasser durch eine Anhäufung eines merkwürdigen Materials floss.

Spätere Untersuchungen konnten die ungewöhnliche Heilwirkung erklären. Das Material, durch das die Quelle floss, stammte aus einem prähistorischen Regenwald, der durch einen Vulkanausbruch vor Millionen von Jahren verschüttet wurde. Eine Analyse dieses prähistorischen pflanzlichen Materials ergab, dass darin über 70 verschiedene, kolloidale, von Pflanzen verstoffwechselte Mineralien und Spurenelementen enthalten waren. Wenn man dieses Material durch ein schonendes Verfahren (ohne Chemie) einweicht, kann man ca. 70 Mineralien und Spurenelemente in flüssiger Form gewinnen.

