

# Minerale und Mineralstoffe in der Naturheilpraxis

Viele naturheilkundliche Verfahren machen sich die Kraft der Mineralien und Mineralstoffe zunutze. In dieser DHZ-Ausgabe finden Sie hierzu wertvolle Informationen und Anregungen. Dieser Beitrag führt in die Grundlagen ein und zeigt Ihnen, in welchen Verfahren die Mineralien zum Einsatz kommen.

## Was ist ein Mineral? Und was sind Mineralstoffe?

Ein **Mineral** ist ein natürlich vorkommender Feststoff mit einer einheitlichen chemischen Zusammensetzung und einem auf mikroskopischer Ebene gleichförmigen Aufbau. Die meisten Minerale haben eine kristalline Struktur. Die Mehrzahl der heute bekannten ca. 4000 Minerale (auch: Mineralien) sind anorganisch, es sind aber auch einige wenige organische Minerale bekannt.

**Mineralstoffe** sind anorganische Nährstoffe, die lebenswichtig für den Körper sind. Der Organismus kann sie nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung zugeführt werden müssen. Mineralstoffe selbst sind ebenso wie Vitamine keine Energielieferanten, d.h. sie sind nicht oder nur unbedeutend am Energiestoffwechsel beteiligt. Allerdings sind sie unverzichtbar für nahezu alle Körperfunktionen: Ei-



**Abb. 1** Eine ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Mineralstoffen ist empfehlenswert. Quelle: Photo Disc Inc.

nige Mineralstoffe sorgen gelöst für Elektroneutralität in den Körperflüssigkeiten zwischen den Geweben und für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks. Andere sind Bestandteil von Hormonen (z.B. Jod), dienen dem Sauerstofftransport (Eisen) oder immunologischen Prozessen (z.B. Selen, Zink) – ihre Aufgaben sind höchst vielfältig.

Gebräuchlich ist die Unterscheidung von Mineralstoffen und Spurenelementen, wobei jedoch auch die Spurenelemente dem Mineralreich entstammen. Richtiger ist es deshalb, von Mengen- und Spurenelementen zu sprechen.

Die **Mengenelemente** liegen in einer relativ hohen Konzentration im Körper vor, z.B. sind das Chlor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel. Die **Spurenelemente** sind nur in geringer Konzentration vorhanden. Essentielle Spurenelemente sind z.B. Chrom, Eisen, Fluor, Jod, Kobalt, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen und Zink.

Eine **bewusste Ernährung** (► **Abb. 1**) setzt auch auf ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen (► **Seite 47**). Da die Mineralstoffe anorganisch und meist Elemente sind, sind sie gegen die üblichen Zubereitungsarten unempfindlich und können durch Hitze oder Luft nicht zerstört werden. Viele Mineralstoffe gehen allerdings verloren, wenn sie durch zu langes Kochen auslaugen und mit dem Kochwasser weggeschüttet werden.

## Viel hilft nicht viel – ein Zuviel schadet!

Für alle Mineralstoffe gilt, dass viel nicht automatisch viel hilft, eher im Gegenteil: So wertvoll jeder Mineralstoff für den gesunden Organismus ist, so gefährlich können eine Überdosierung (z.B. Selen- oder Jodvergiftung), ein Ungleichgewicht im Regelkreis (z.B. Hypokaliämie, Hyperkalzämie) oder eine Speicherkrankheit (z.B.

Ein Pflasterstein,  
Der war einmal  
Und wurde viel beschritten.  
Er schrie: „Ich bin ein Mineral  
Und muss mir ein für allemal  
Dergleichen streng verbitten!“  
Jedoch den Menschen fiel's nicht ein,  
Mit ihm sich zu befassen,  
Denn Pflasterstein bleibt Pflasterstein  
Und muss sich treten lassen.  
(Joachim Ringelnatz, 1883–1934)

Eisenspeicherkrankheit) sein. Auch hier gilt – wie immer – der Paracelsus-Spruch: „Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

## Minerale und Mineralstoffe – therapeutisch genutzt

Wohl die älteste therapeutische Nutzung von Mineralen ist die Anwendung von **Heilerden** in der Volksheilkunde. Diese sind – naturwissenschaftlich gesehen – unterschiedliche Mineralien, teils organischen Ursprungs, und aus ihnen hergestellte Produkte. Zu den heutzutage immer noch sehr erfolgreich angewendeten Heilerden gehören z.B. die Luvos®-Heilerde (Löss), der Lehm für das Felke-Lehmbad sowie Tonerde, grüne Mineralerde, Torf (Moorbad), Vulkanerde und Mineralschlamm (Fango). Auch die therapeutisch eingesetzten **Salze** (z.B. Emser® Salz, Bullrich® Salz, Himalaya-Steinsalz, Salz aus dem Toten Meer) sind dem Mineralreich zuzuordnen, ebenso Kaolin (weißer Ton, Bolus albus) oder Smektit (Colina, Firma Intersan) sowie die Kieselerde. Heilende Erden werden meist äußerlich (► **Abb. 2**), mitunter innerlich bei akuten und chronischen Krankheiten angewendet.

Ebenfalls sehr früh wurden Mineralien in der **Traditionellen Chinesischen Medi-**

zin (▶ Seite 34) und in der **Steinheilkunde** (▶ Seite 15) genutzt, wobei einerseits ihre stofflichen, andererseits ihre energetischen Eigenschaften eine Rolle spielten. In der **Alchemie** waren Mineralien einschließlich der zu ihnen gehörenden Metalle sehr wichtig, auch in ihrer Zuordnung zu den Planeten (z. B. Venus = Kupfer, Mars = Eisen, Sonne = Gold, Mond = Silber). Diese Analogien finden wir heute z. B. noch in der **Spagyrik** und der **Anthroposophie** (▶ Seite 15). Die meisten aus Pflanzen hergestellten spagyrischen Arzneimittel (z. B. Phylak® Sachsen, Soluna) enthalten die Mineralstoffe der Arzneipflanze einerseits als stofflich nachweisbare Substanz (z. B. Eisen) und andererseits als „energetische Information“ oder „Auftrag“ (z. B. „baue Eisen ein“).

Den energetisch-informationellen Aspekt der Mineralstoffe nutzen ebenfalls die **Biochemie nach Dr. Schüssler** (▶ Seite 14) und natürlich die **Homöopathie** (▶ Seite 15), die mittlerweile eine enorme Vielzahl unterschiedlichster Mineralien und Mineralstoffe durch Arzneimittelprüfungen und Potenzierung für die homöopathische Anwendung zugänglich gemacht hat.

Sehr offensichtlich ist die Nutzung der Mineralstoffe in der **Orthomolekularen Therapie** (▶ Seite 15), wo Mengen- und Spurenelemente in zum Teil relativ hohen Dosierungen zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten eingesetzt werden.

Weniger deutlich erkennbar ist die Beziehung zwischen **Phytotherapie** und Mineralstoffen. Viele Pflanzen enthalten neben den pharmakologisch wirksamen Substanzen auch eine hohe Anzahl an Mineralien. Sind diese in größeren Mengen in der Pflanze vorhanden, können sie gar als (ein) Hauptwirkstoff definiert werden. Sehr mineralreich sind z. B. der Ackerschachtelhalm, der Hohlzahn (▶ Seite 42), die Brennnessel und der Löwenzahn. Pflanzliche Mineralstoffe haben eine hohe Bioverfügbarkeit, und da sie wasserlöslich sind, können sie z. B. therapeutisch als Tees eingesetzt werden.

Eine ganz andere Betrachtungsweise des Themas Mineralstoffe bietet die mittlerweile eine Renaissance erlebende **Leisen-Kur**. Während die Ursache für Krankheiten und Funktionsstörungen meist in einem „Zuwenig“ an Mineralstoffen gesehen wird, ging Leisen davon aus, dass



**Abb. 2** Heilerdemaske.  
© Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Friedrichsdorf.

gerade ein „Zuviel“ an Mineralstoffen im Körper diesen belastet und krank macht. So liegen nach Leisen einer Vielzahl von Erkrankungen ein Übermaß an Mineralstoffen und „verdichteten Elementen“ des Periodensystems zu Grunde, welche er diesen systematisch zuschrieb und durch Verordnung spezieller, diese „Schlacken“ austreibender Kräutertees und bestimmter Diäten aus dem Organismus entfernte.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgen auch so genannte **Auslauebäder** oder Auslaugewickel (z. B. nach P. Jentschura). Überhaupt werden in Naturheilpraxen häufig Basenmittel (z. B. Meine Base®, Basica®) zur Regulation des **Säure-Basen-Haushalts** eingesetzt (▶ Seite 29), welche basische Mineralien in unterschiedlichen Bindungen liefern.

### @ Internet-Tipps

- [www.abtei-kieselerde.de](http://www.abtei-kieselerde.de)
- [www.deltapronatura.de/dp/bullrich.htm](http://www.deltapronatura.de/dp/bullrich.htm)
- [www.emser.de](http://www.emser.de)
- [www.heilmoor.info](http://www.heilmoor.info)
- [www.luvos.de](http://www.luvos.de)
- [www.nam.de](http://www.nam.de)
- [www.p-jentschura.de](http://www.p-jentschura.de)
- [www.repelen.de/felkeverein](http://www.repelen.de/felkeverein)
- [www.sanodata.de](http://www.sanodata.de)

### 📖 Weitere Informationen zur Leisen-Kur

Vanselow-Leisen K, Feist L: Die Leisen-Kur. Zur Therapie schlackenbedingter Krankheiten. Bietigheim: Turm-Verlag; 2001.

[www.natuerlich-gesund-online.info/artikel\\_2004/leisen\\_kur.php](http://www.natuerlich-gesund-online.info/artikel_2004/leisen_kur.php)



**HP Elvira Bierbach**  
Kreuzstraße 32  
33602 Bielefeld

**Elvira Bierbach** leitet seit 1992 eine Heilpraktikerschule in Bielefeld. Außerdem schreibt sie Fachbücher, gibt verschiedene Lehrbücher für Heilpraktiker(-anwärter) heraus und hält Vorträge. Seit 2001 ist sie Beiratsmitglied im „Bund Deutscher Heilpraktiker“ und seit 2006 die Hauptschriftleiterin der „Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift“.

E-Mail: [e.bierbach@freenet.de](mailto:e.bierbach@freenet.de)