

Das Geheimnis der 91 Mineralien

Wenn wir an Mineralstoffe denken, fallen uns meist Eisen, Magnesium oder Calcium ein. Doch der menschliche Körper nutzt ein komplexes Zusammenspiel zahlreicher Elemente – und viele davon erhalten bis heute kaum Aufmerksamkeit.

Seit mehr als 5 Jahren beschäftigen wir uns bei Vitalloid mit genau diesen Randbereichen der Ernährungswissenschaft: mit Elementen, die in Lehrbüchern eine Fussnote sind – oder gar nicht darin vorkommen, in Studien aber überraschend deutliche Spuren hinterlassen.

■ THESE

Die Liste der essenziellen Nährstoffe ist deutlich länger, als offiziell anerkannt – wir arbeiten mit 91 Elementen und ordnen jedes nachvollziehbar ein

● Offiziell essenziell	Von Behörden offiziell als essenziell anerkannt. Diese Elemente dürfen supplementiert und in der Düngung eingesetzt werden.
● Nicht offiziell essenziell – Hinweise in Studien	Zu diesen Elementen existieren Studien mit Hinweisen auf einen möglichen Nutzen im Körper. Das Gesetz hinkt der Forschung oft Jahrzehnte hinterher – so dauerte es rund 40 Jahre, bis Selen als essenziell galt.
● Nicht offiziell essenziell – Erfahrungen von Menschen	Zu diesen Elementen gibt es noch keine oder nur wenige Studien – dafür Erfahrungsberichte von Menschen, die das jeweilige Element supplementiert haben.
● Keine uns bekannten Hinweise auf Notwendigkeit	Für diese Elemente sind derzeit keine Hinweise auf einen Nutzen im Körper bekannt. Davon sind besonders Edelgase betroffen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 H Wasserstoff																	2 He Helium
3 Li Lithium	4 Be Beryllium											5 B Bor	6 C Kohlenstoff	7 N Stickstoff	8 O Sauerstoff	9 F Fluor	10 Ne Neon
11 Na Natrium	12 Mg Magnesium											13 Al Aluminium	14 Si Silicium	15 P Phosphor	16 S Schwefel	17 Cl Chlor	18 Ar Argon
19 K Kalium	20 Ca Calcium	21 Sc Scandium	22 Ti Titan	23 V Vanadium	24 Cr Chrom	25 Mn Mangan	26 Fe Eisen	27 Co Cobalt	28 Ni Nickel	29 Cu Kupfer	30 Zn Zink	31 Ga Gallium	32 Ge Germanium	33 As Arsen	34 Se Selen	35 Br Brom	36 Kr Krypton
37 Rb Rubidium	38 Sr Strontium	39 Y Yttrium	40 Zr Zirkonium	41 Nb Niob	42 Mo Molybdän	43 Tc Technetium	44 Ru Ruthenium	45 Rh Rhodium	46 Pd Palladium	47 Ag Silber	48 Cd Cadmium	49 In Indium	50 Sn Zinn	51 Sb Antimon	52 Te Tellur	53 I Iod	54 Xe Xenon
55 Cs Cäsium	56 Ba Barium		72 Hf Hafnium	73 Ta Tantal	74 W Wolfram	75 Re Rhenium	76 Os Osmium	77 Ir Iridium	78 Pt Platin	79 Au Gold	80 Hg Quecksilber	81 Tl Thallium	82 Pb Blei	83 Bi Bismut	84 Po Polonium	85 At Astat	86 Rn Radon

ABB. 1 • EINORDNUNG NACH KATEGORIE

PERIODEN 1-6

Sechs Elemente als Beispiel

³
Li

Lithium

WOHLBEFINDEN · GEHIRN

Wichtig für das seelische Gleichgewicht, nach heutiger Studienlage prophylaktisch wirksam bei Demenz. Wo der Lithiumgehalt im Trinkwasser höher liegt, sinken Kriminalitäts- und Suizidraten.

²³
V

Vanadium

ZUCKERSTOFFWECHSEL · KRAFT

Aktiv in vielen Enzymen, besonders im Glukosestoffwechsel. Unterstützend bei Typ-2- und sogar Typ-1-Diabetes, definiert den Körper und gibt Kraft im Training.

⁵
B

Bor

HORMONE · MINERALISIERUNG

Erhöht bei Männern den Testosteronspiegel und reguliert das Hormonsystem. Wichtig bei Mineralisierungsprozessen in Knochen und Zähnen, beteiligt am Vitamin-D-Stoffwechsel.

³⁸
Sr

Strontium

KNOCHEN · ZÄHNE

Calcium kann nur gemeinsam mit Strontium in die Knochen eingebaut werden – das Ergebnis sind stabilere, weniger brüchige Knochen und Zähne.

⁴⁹
In

Indium

AUFNAHME · VERSTÄRKER

Erhöht die Aufnahme von Spurenelementen und Makronährstoffen – und wirkt damit indirekt auf alles andere.

³⁷
Rb

Rubidium und Cäsium

STIMMUNG · ELEKTROLYTE

⁵⁵
Cs

Erfahrungsberichte und Studien deuten auf positive Effekte bei Selbstvertrauen und Wohlbefinden hin, synergetisch zu Lithium. Es wirkt wie ein mentales „Schutzschild“.

■ FAQ

Häufige Fragen, kurz beantwortet

01 Wann gilt ein Element als essenziell?

Ob ein Element als essenziell gilt, entscheidet der Gesetzgeber – nicht Ihr Körper. Zudem gibt es Unterschiede je nach Land, und Ihr Körper passt seinen Stoffwechsel nicht daran an, in welchem Land er sich befindet.

03 Wie werden die offiziellen Einnahmeempfehlungen festgelegt?

Beispiel Iod: Die 150 µg/Tag sind festgelegt, um die Bildung eines Kropfes zu verhindern. Der Kropf ist eine extreme Mangelerscheinung – und weit von einer sinnvollen Zufuhr entfernt.

02 Wo liegt das Problem in diesem System?

Nur 17 Elemente gelten als essenziell. Alle anderen dürfen folglich weder supplementiert noch zur Düngung eingesetzt werden. Es dauerte über 40 Jahre, bis Selen als essenziell eingestuft wurde – wie viele Krebsfälle hätten verhindert werden können?

04 Sind die Elemente natürlich?

Unsere Elemente liegen in ionischer Form in Wasser vor – praktisch identisch zu Speisesalz in Wasser gelöst. Sie kommen damit komplett ohne Zusatzstoffe aus: lediglich das Ion, das in gereinigtem Wasser schwimmt.