

# Oligotherapie

Mehr Energie  
und Dynamik durch  
Spurenelemente

Cu

Mg

Ca

Zn

Se

Au

So winzig und doch so weitreichend: In der Oligotherapie werden kleinste Mengen von Spurenelementen und Mineralstoffen in speziell ionisierter Form verabreicht, um dem Körper zu einer besseren Regulation seiner Stoffwechselprozesse zu verhelfen. Moderne Forschungserkenntnisse bestätigen, dass sich die lebensnotwendigen Nährstoffe für Vitalität und Wohlbefinden genauso verwenden lassen wie für therapeutische Zwecke. Die aus Frankreich stammende und dort äußerst bewährte Methode zur Regulation des Organismus ist keine Substitution oder Reiztherapie, sondern stellt eine allgemein unterstützende Möglichkeit für die Optimierung sämtlicher Zellvorgänge dar.

Was in Frankreich und in der französischsprachigen Schweiz schon seit etwa 100 Jahren bewährt ist und sehr erfolgreich angewendet wird, gilt es auch im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen: die Oligotherapie. Der Begriff *Oligos* stammt aus dem Griechischen und bedeutet „wenig“, „klein“. So verwendet die Oligotherapie Spurenelemente und Mineralstoffe in hoch bioverfügbarer, ionisierter Form – und setzt diese für Regulationsprozesse im menschlichen Organismus ein.

Die ersten Erfahrungen mit der Gabe von Spurenelementen zur Behandlung von Krankheiten machte Mitte des 19. Jahrhunderts Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898), der Entdecker der berühmten Schüßler-Salze. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts nahm die Erforschung der Spurenelemente in den USA und in Mitteleuropa dann richtig an Fahrt auf.

Während in Frankreich und in der französischsprachigen Schweiz die Oligotherapie schon seit etwa 100 Jahren bewährt ist und sehr erfolgreich angewendet wird, ist sie im deutschsprachigen Raum kaum bekannt.

Berühmte Chemiker und Physiologen dieser Zeit befassten sich mit der Bedeutung der kleinen Elemente für den menschlichen Organismus. Die Franzosen Gabriel Bertrand (1867–1962) und Dr. Jacques Ménétrier (1908–1986) beschäftigten sich dabei insbesondere mit den körperlichen Regulationsprozessen. Heute gelten die Ergebnisse ihrer Untersuchungen als gesichertes Wissen – etwa, dass Mineralstoffe innerhalb eines biologischen Systems ihren qualitativen Zustand (elektrische Ladung) durch Schadstoffe, Viren, Stress

etc. einbüßen können. Haben Mineralstoffe oder Spurenelemente auf diese Weise ihre Energie verloren, können die physiologischen Prozesse im Körper nicht mehr richtig funktionieren, was zu zellulären Funktionsstörungen mit Entzündungen, Blockaden, Übersäuerung und entsprechenden Beschwerden und Krankheitssymptomen wie z. B. Erschöpfung, Schmerzen und Schlafproblemen führen kann. Die französischen Forscher suchten daher nach einer Möglichkeit, dem Körper gut verwertbare Mineralstoffe möglichst gezielt und effizient zur Verfügung zu stellen. Ihr Ziel war es, diese so zu „formen“, dass keine größeren Konzentrationen im Körper entstehen. Denn dadurch erhöht sich das Risiko, dass die Stoffe nicht mehr so leicht für zelluläre Prozesse zur Verfügung stehen. Bei sehr geringen – jedoch nicht homöopathischen – Konzentrationen hingegen verbessert sich ihre Aufnahme im Organismus. So werden sie zur leicht verwendbaren Ausgangsbasis für die Synthese von Enzymen und Hormonen, die Produktion von Antikörpern, die Steigerung der Aktivität von Vitaminen, die Stimulanz von Neurotransmittern etc. Schon bald entdeckten die Franzosen, dass die Verdünnung der Mineralstoffe und Spurenelemente mithilfe eines bestimmten Verfahrens, nämlich der Rotations-Ionisierung mit Glycerin als Träger, für die beste Aufnahme in den Organismus sorgte. Im Gegensatz zu den bekannten Schüßler-Salzen werden die Oligoelemente also nicht durch die in der homöopathischen Verarbeitung bekannten Verreibungsprozesse „verdünnt“, sondern der kinetische Energieeintrag (Bewegungskraft) geschieht durch langsames Drehen der Substanzen in Glycerin.

### Funktion der Mineralstoffe im Körper

Milliarden von Stoffwechselvorgängen in unserem Organismus spielen sich über elektrische Teilchenspannungen ab. Mineralstoffe wirken im Organismus als Metall-Ionen, die auf diese Teilchenspannungen enorme Auswirkungen haben – und damit auf den Stoff-

### Oligotherapie auf einen Blick:



- Die Oligotherapie stammt aus Frankreich und ist seit über 100 Jahren bewährt
- Sie arbeitet mit Mineralstoffen und Spurenelementen in ionisierter, aktiver Form für eine rasche, effiziente Assimilation (Stoffwechselsvorgänge, bei denen körperfremde in körpereigene Stoffe umgewandelt werden)
- keine Bindung der eingesetzten Stoffe an andere Substanzen – somit zellgerecht aufnehmbare Form ohne höheren Energieaufwand
- Direktaufnahme über die Schleimhäute des Mundes (auch der Haut)
- unterstützt die Regulation der Zellabläufe
- effizienter Enzym-Aktivator
- unterstützt die Hormonsynthese sowie deren Ausbalancierung
- hilfreich für Immunprozesse
- unterstützt eine gesunde Funktion von Nerven und inneren Organen

wechsel insgesamt. So steuern sie beispielsweise den elektrischen Ladungstransport der Zellen durch den Austausch von Natrium und Kalium. Einerseits gibt es Ionen, die die Struktur stabilisieren, wie Magnesium und Calcium. Andere Ionen wie etwa Zink, Eisen und Kupfer dienen als Katalysatoren für enzymatische, osmotische, energetische, metabolische und immunologische Prozesse im Körper. Je nachdem, ob die Metall-Ionen positiv oder negativ geladen sind, drängen sie mit enormer Energie aufeinander zu oder voneinander weg – wie bei einem Magneten. Oft reicht schon ein Milliardstel Gramm eines Spurenelements, damit 70 Milliarden Körperzellen reibungslos funktionieren. Bereits ein leichter Mangel oder eine Fehlregulation kann den Stoffwechsel stark verlangsamen oder verändern. Jacques Ménétrier entdeckte außerdem das

Prinzip von oxidativem Stress – und wie man ihn regulativ minimieren kann. So erkannte er, dass bestimmte Spurenelemente wie etwa positiv geladene Selen-, Mangan- oder Zink-Ionen samt ihrer Enzyme im Körper wie eine Art Abfangtrupp in Dauerbereitschaft gegen negativ geladene freie Radikale vorgehen. Sind zu wenige dieser Radikalfänger vorhanden bzw. fehlreguliert, können die Zellen Schaden nehmen. Schon damals machte Ménétrier vor allem einen übermäßigen Konsum von „schlechten“ Nahrungsmitteln wie Industrie-Ölen und Milchprodukten verantwortlich für die Zunahme an freien Radikalen im Körper und somit für oxidativen Stress.

Heutzutage ist dieses „System“ der freien Radikale und Antioxidantien gemeinhin bekannt und anerkannt – ebenso wie die Erkenntnis, dass nicht allein das Zuführen eines bestimmten Spurenelements ausschlaggebend für dessen Regulationsfähigkeit im Organismus ist. So sprach Ménétrier auch nicht von einem Mangel, sondern vielmehr von einem Verteilungsdefizit. Auch wies er auf entstehende Defizite und Fehlregulationen durch einen erhöhten Bedarf an bestimmten Mineralstoffen und Spurenelementen in der Kindheit, in Krankheitsphasen, in der Schwangerschaft, in Stressphasen sowie im Alter hin.

### Oligoelemente stärken Enzyme im Körper

Der größte Teil der Spurenelemente ist hauptsächlich an der Enzymbildung und -aktivierung beteiligt. Enzyme sind Schwerstarbeiter im menschlichen Organismus, ebenso wie in jeder einzelnen Zelle. Letztlich steuern sie alle Lebensprozesse, indem sie hormonelle, nervliche, immunologische und energetische Prozesse beschleunigen oder verlangsamen. Unter anderem sorgen sie für einen erholsamen Schlaf, eine intakte Haut und ein funktionierendes Immunsystem. Enzyme sind abhängig von einer Vielzahl verschiedener Faktoren wie z. B. dem pH-Wert ihrer Umgebung, der Temperatur – und eben auch der Konzentration bzw. dem Vorhandensein oder Fehlen bestimmter Stoffe.

Und genau hier setzt die Oligotherapie an: Die eingesetzten Mineralstoffe und Spurenelemente sind in der Lage, den Enzymen wieder zu ihrer evolutionsbiologischen Aufgabe zu verhelfen, sodass sie ihre Aktivität wieder vollständig aufnehmen können und ihre biochemische Funktion verbessert wird. Auf diese Weise wird der gesamte Organismus in seiner Selbstregulation und Selbstreparatur vollumfänglich unterstützt.

Die im Rahmen der Oligotherapie eingesetzten Spurenelemente und Mineralstoffe werden zuvor mithilfe einer speziellen Rotation ionisiert, also frei gemacht von jeglichen Bindungen an andere Substanzen, wodurch sie, oral gegeben, bereits zu einem Drittel direkt über die Mundschleimhaut aufnehm- und verwertbar werden. Sie müssen also nicht erst den Verdauungstrakt durchlaufen und mühsam aus anderen Bestandteilen der Nahrung herausgelöst werden, um den Körperzellen als essenzielle Stoffe zur Verfügung zu stehen. Das spart Stoffwechselaufwand und somit viel Energie. Die hohe Bioverfügbarkeit erlaubt zudem eine wesentlich geringere Dosierung im Vergleich zu Nahrungsergänzungsmitteln oder als wenn man dieselbe Menge an Spurenelementen aus der Nahrung beziehen wollte.

Die Spurenelemente und Mineralstoffe, die im Rahmen der Oligotherapie eingesetzt werden, sind zudem gleichzusetzen mit denjenigen aus einer gesunden Nahrung. Die ionisierte Form erhöht jedoch ihre Aufnahmegeschwindigkeit und damit die regulativen chemischen, physikalischen, enzymatischen und immunologischen Kompetenzen. Da alle Stoffe der Oligotherapie natürliche Bestandteile des Organismus, sogar jeder einzelnen Zelle sind, werden sie nicht als Fremdkörper betrachtet, sondern wirken stattdessen genau an jener Stelle, wo sie von der Zelle, dem Gewebe, dem Organismus, ja letztlich dem Leben vorgesehen sind.

### Anwendungsbereiche der Oligotherapie

Für die Anwendung der Oligoelemente spricht die heute in der Medizinforschung als gesi-

chert geltende Erkenntnis, dass rund 80 % aller Beschwerden und Krankheiten regulationsbedingt sind. So gelten Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Demenz, Schlafstörungen, Müdigkeit, Stoffwechselprobleme, rheumatische Beschwerden etc. als Folge regulativer Störungen. So gesehen ist es verwunderlich, wie wenig bekannt die Regulationstherapie derzeit noch im deutschsprachigen Raum ist. Beispielsweise kann sie effektiv bei innerer Anspannung und Einschlafstörungen sowie bei Verdauungsproblemen und Beschwerden des Bewegungsapparats helfen, aber auch die Wundheilung beschleunigen. Auch zahlreiche positive Erfahrungsberichte, wie dank einer Unterstützung mithilfe der Oligotherapie die physiotherapeutische Behandlung einer Arthrose verkürzt werden kann, wie sich eine hartnäckige Verstopfung lösen oder Kopfschmerzen verringern können, sind Therapeuten, die die Oligotherapie in ihrer Praxis anwenden, bestens vertraut.

#### Oligoelemente mit weitreichender Wirkung:

##### • „Tausendsassa“: **Zincum (Zink)**

Zink ist an mehr als 200 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt, z. B. in der Bauchspeicheldrüse, im Nervensystem und den Fortpflanzungsorganen. Außerdem ist es unentbehrlich für den Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel sowie die Immunabwehr, hat als starkes Antioxidans eine entzündungshemmende Wirkung und unterstützt die Erhaltung gesunder Haare und Haut.

##### • Unverzichtbarer Enzymhelfer: **Manganum (Mangan)**

Mangan hat Einfluss auf die Hautatmung sowie die Bildung von Sexualhormonen und spielt eine wichtige Rolle bei vielen Prozessen des Nervensystems, der Knochen und des Immunsystems. Es ist ein wirksames Antioxidans und an der Insulinproduktion beteiligt. Daher wird es oft bei Diabetikern eingesetzt. Außerdem eignet es sich für Schlankheitskuren.

##### • Balance für das Nervensystem: **Cuprum (Kupfer)**

Kupfer spielt bei der Bildung der Knochen, für den Haarwuchs, die Wundheilung und die Blutzellenbildung eine wichtige Rolle. Es kommt bei allgemeinen Schwachzuständen sowie bei Störungen des Nervensystems zum Einsatz. Zudem wird es als Antioxidans sowie zur Behandlung von wiederkehrenden oder chronischen Infektionen, Hautkrankheiten, Haarausfall und rheumatoider Arthritis eingesetzt.

Vorsicht: Es gibt Erkrankungen, bei denen auf die Einnahme von Kupfer verzichtet werden sollte. Außerdem kann es schnell überdosiert werden und sich auf verschiedene Beschwerden ungünstig auswirken. Hier bitte Rücksprache mit dem Arzt halten. Bei der Einnahme von Cuprum im Rahmen der Oligotherapie in der üblichen Dosierung von wenigen Tropfen ist eine Überdosierung jedoch nicht möglich.

#### Oligoelemente für die neuro-endokrine Regulation:

##### • Multitalent mit Sonderaufgaben:

##### **Magnesium**

Magnesium ist ein unentbehrliches Spurenelement: Es ist an über 300 Regulationssystemen im Körper beteiligt, die Muskeln, Nerven, Knochen, Proteine, DNA, Glukose und den Energiestoffwechsel steuern. Es ist in allen Zellen des Körpers vorhanden und spielt eine wichtige Rolle im Ionenaustausch zwischen den Zellen. Magnesium wird bei Krämpfen, Stress, Angstzuständen und Schlafstörungen empfohlen. Zudem stimuliert es die Immunität und wird bei Tachykardie und Zittern eingesetzt.

##### • Steuerung und Regelung in einem Element:

##### **Aurum (Gold)**

Positive Effekte sind in der Volksheilkunde bei Angina, Arthrose, Rheuma, grippalen Infekten, Depression und psychischer Schwäche beobachtet worden. Aurum-Tropfen, gemeinsam mit Argentum (Silber) und Cuprum (Kupfer), zeigen in der praktischen Anwendung eine hervorragende Wirkung bei arthrischem Rheumatismus.

##### • Das unterschätzte Element: **Calcium**

Calcium spielt eine sehr umfangreiche Rolle



im menschlichen Stoffwechsel. Es wird für den Aufbau und Erhalt des Knochensystems gebraucht sowie für die Kontraktion der Muskeln und die Funktion des Herzens. Es ist beteiligt an der Blutgerinnung und beeinflusst den Zellstoffwechsel, die Magensaftproduktion sowie verschiedene hormonelle Vorgänge. Calcium wird seit Jahrzehnten bei Allergien, Krämpfen, Darmentzündungen, Wechseljahrsbeschwerden, Tinnitus und Nierenschwäche eingesetzt.

##### • Das Oligoelement der Verjüngung: **Iodum (Jod)**

Jod wird zur Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Bei Jodmangel kommt es zur Kropfbildung. Während der Pubertät, der Schwangerschaft und der Stillzeit ist der Jodbedarf besonders hoch.

#### Drainageförderer der Oligotherapie:

##### • Der generelle Reinemacher: **Sulfur (Schwefel)**

Traditionell wird Schwefel als Heilmittel für die Haut verwendet. Er kann bei Ekzemen helfen, aber auch als Entgiftungsmittel eingesetzt werden.

##### • Das enigmatische Element: **Lithium**

Die biologische Rolle von Lithium ist noch nicht ausreichend erforscht. Es dürfte eine Rolle bei Wachstumsprozessen, der Elektrolyte-Bilanz, der Zellatmung sowie im Glukosehaushalt spielen. Lithium wird seit Jahrzehnten erfolgreich bei der Behandlung von psychischen Krankheiten eingesetzt.

##### • Die energiereiche Hilfe zur Entschlackung:

##### **Phosphorus (Phosphor)**

Phosphor ist ein essenzielles Element von Knochen und Zähnen. Es spielt eine wichtige Rolle für die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts, das Zellwachstum, die Wund-

## BEISPIELE FÜR DEN EINSATZ BEI BESTIMMTEN FEHLREGULATIONEN



### Calcium

Erdalkalimetalle

SYMBOL  
Ca

ORDUNGSZAHL  
20

- Muskelkrämpfe
- neuromuskuläre Übererregung



### Sulfur

Nichtmetalle

SYMBOL  
S

ORDUNGSZAHL  
16

- Abbau der Knorpelmasse
- Schleimhautbeschwerden
- mangelhafte Qualität der Verdauungsenzyme



### Ferrum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Fe

ORDUNGSZAHL  
26

- Vitamin-C-Fehlaufnahme
- Vitamin-B-Fehlaufnahme
- Milz-, Leber-Belastungen



### Selenium

Halbmetalle

SYMBOL  
Se

ORDUNGSZAHL  
34

- Schwermetallbelastungen
- Entgiftungsvorgänge



### Lithium

Alkalimetalle

SYMBOL  
Li

ORDUNGSZAHL  
3

- Fettstoffwechsel
- depressive Neigungen
- Antriebslosigkeit
- Entzündungen
- Entgiftung



### Cobaltum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Co

ORDUNGSZAHL  
27

- Blutbildung
- Mikrozirkulation
- Verlangsamung des Sprechens



### Molybdän

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Mo

ORDUNGSZAHL  
42

- Darmentzündungen
- Funktionsstörungen der Nerven und der Atmungsorgane
- Stimmungsschwankungen
- Beschaffenheit der Zähne



### Argentum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Ag

ORDUNGSZAHL  
47

- Bronchitis
- Angina
- wiederkehrende Infektionen
- grippale Infekte



### Chrom

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Cr

ORDUNGSZAHL  
24

- verminderte Insulinsensitivität
- erhöhte Blutfette
- nervliche Störungen



### Aurum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Au

ORDUNGSZAHL  
79

- Schlafstörungen
- Herzbeschwerden
- herabgesetzte Immunfunktion
- Hautalterung



### Zincum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Zn

ORDUNGSZAHL  
30

- Immunschwäche
- Sexualfunktionsschwäche
- Nervenbeschwerden
- Verdauungs- und Schlafprobleme



### Cuprum

Übergangsmetalle

SYMBOL  
Cu

ORDUNGSZAHL  
29

- Haut-Blut-Stoffwechsel
- Neurotransmitter-bedingte Schlafstörungen



### Iodum

Halogene

SYMBOL  
I

ORDUNGSZAHL  
53

- gesteigerter Eiweißstoffwechsel
- Knochenreaktion
- Lernstörungen



### Magnesium

Erdalkalimetalle

SYMBOL  
Mg

ORDUNGSZAHL  
12

- innere Unruhe
- geringe Stressresistenz
- Enzym-Mangel
- schlechte Schlafqualität



### Silicium

Halbmetalle

SYMBOL  
Si

ORDUNGSZAHL  
14

- Wundheilungsförderung
- degenerative Prozesse
- Nervenfunktionen

heilung, die Herzmuskelkontraktion und die Nierenfunktion.

#### Schutz- und Begleitelemente der Oligotherapie:

- Das schützende Element: **Selenium (Selen)**  
Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das im Körper vor allem als Antioxidans dient. Es schützt die Zellen und verhindert die Zerstörung von Chromosomen.
- Das strukturierende Element: **Silicium (Silizium)**  
Silizium ist ein wichtiges Element für die Bildung von Knochen, Haaren, Nägeln und Haut. Es trägt zur Bildung von Kollagen bei, welches für die Festigkeit und Elastizität von Gelenknorpeln und Bindegewebe verantwortlich ist. Silizium ist in jeder Zelle enthalten, die Knochen bildet.
- Voraussetzung aller Zellabläufe: **Kalium**  
Kalium ist ein essenzielles Spurenelement, das wichtige Funktionen bei der Übertragung von Nervenimpulsen sowie für Muskelkontraktion ausübt. Es reguliert den Säure-Basen-Haushalt und den Wasserhaushalt durch Anregung der Nierenfunktion. Außerdem ist es wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel und den Eiweißaufbau im Körper.

Begleittrupp der Spurenelemente zur Gewährung gesunder Zellfunktionen: **Chrom, Molybdän, Fluor (Fluor), Cobaltum (Kobalt)**:  
- **Chrom** spielt bei der Regulierung des Insulinhaushalts sowie beim Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle.

- **Molybdän** ist vor allem an der Produktion jener Enzyme beteiligt, die zur Steuerung der Harnsäurebildung wichtig sind. Ein Mangel führt zur Erhöhung des Harnsäurespiegels und ist daher möglicherweise eine Ursache von Gicht. Molybdän unterstützt außerdem die Leber- und Nierenfunktion.

- **Fluor** kommt im menschlichen Körper konzentriert in Knochen und Zähnen vor. Es stärkt den Zahnschmelz und hemmt plaquebildende Bakterien. Es wird vermutet, dass Fluor die Wundheilung verbessert und die Aufnahme von Eisen durch den Darm erhöht. Vorsicht vor Überdosierung!

- **Kobalt** wird vor allem in der Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und der Niere eingelagert. Es aktiviert zahlreiche Enzyme und erhöht die Aufnahmefähigkeit des Eisens.

#### Oligotherapie am Beispiel Phosphor

Die ca. 800 g Phosphor im menschlichen Organismus, die größtenteils im Knochen gebunden sind, sind funktionell zuständig für die Produktion der Zellenergie ATP (Adenosintriphosphat), für Muskelfunktionen, das Nervensystem sowie für die Aufnahme der Vitamine A und D, Eisen, Calcium und Magnesium. Zu viel von außen zugeführtes Phosphor führt jedoch zu einem Mangel in den Zellen – auch wenn sich das zunächst wie ein Paradoxon anhört: Ein Zuviel eines Stoffes

Die hohe Bioverfügbarkeit der Oligoelemente erlaubt eine wesentlich geringere Dosierung im Vergleich zu Nahrungsergänzungsmitteln oder als wenn man dieselbe Menge an Spurenelementen aus der Nahrung beziehen wollte.

kann zu dessen Fehlregulation führen! Jeder Organismus muss daher in jeder Lebenssekunde auch das Element Phosphor aufs Präziseste regeln – kann eine Fehlregulation doch zu Nervenstörungen, einer mangelnden Ausdauer, Schwäche und Energielosigkeit bis hin zu schweren Erschöpfungszuständen und Übersäuerung führen. Auch eine mangelnde Entgiftung und ein gestörter Stoffwechsel zählen zu den möglichen Folgen. Magnesium, Calcium und einige weitere Spurenelemente können ihre eigentliche Funktion dann nicht mehr genügend wahrnehmen.

Schon lange ist bekannt, dass sich in Süßgetränken, in Fertignahrungsmitteln und im Grundwasser zu viel Phosphor befindet. Einige Wissenschaftler vermuten daher, dass die sogenannte Hyperphosphatämie Ursache für die heute weit verbreitete Hyperaktivität vieler Kinder sein könnte und ebenso verantwortlich für Nervosität und die bereits angesprochene Übersäuerung. Mit einer kleinen Menge an ionisiertem Phosphor aus der Oligotherapie kann sich die Regulation jedoch rasch wieder einstellen und zu einer größeren Erholungsqualität, einer erhöhten Stressresistenz, besseren Immunfunktionen und einer verbesserten Gefäßbeschaffenheit führen. Das Oligoelement Phosphorus sorgt für die optimale Steuerung des Phosphors im gesamten Organismus, sodass das Element wieder effektiv für den Zellaufbau, die Energieleistung, Muskelkraft und Säure-Basen-Regulation eingesetzt werden kann. Wenn man bedenkt, dass die komplette Energieproduktion der Zellen mit einigen Dutzend phosphoraffinen Enzymen bewerkstelligt wird, kann man den Nutzen des Oligoelements Phosphorus auch stellvertretend für die anderen Oligoelemente erkennen. Ähnliches ließe sich über das Element Zink ausführen: Mehrere Hundert zinkaffine Enzyme für das Immunsystem, die Haut, die Nerven, das Gehirn sowie die Herzkreislauf-Funktion werden durch einen sorgfältig ausbalancierten Zinkhaushalt gesteuert. Das alleinige Zuführen von Zink durch Nahrungsmittel oder Zinkpräparate sagt hingegen nichts über dessen Regulation im Organismus aus. Eine Überdosierung kann, ähnlich wie bei Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer oder Jod, für den Körper sogar gefährlich sein. Daher bauen immer mehr Ärzte, Heilpraktiker, Hebammen, Physiotherapeuten und Ernährungsberater auf die sanfte Regulationskraft der Oligotherapie.

#### Einnahme und Dosierung

Alle Oligoelemente werden in ionisierter Form in flüssiger Lösung angeboten. In der Regel werden täglich 2- bis 3-mal einige Tropfen in

wenig Wasser eingenommen. Es können bis zu 6 Spurenelemente kombiniert werden. Die Lösung sollte ca. 30 Sekunden im Mund verbleiben. Keine Metalllöffel verwenden.

Da die Oligotherapie die Ausscheidungsvorgänge des Organismus fördert, sprich die Entschlackung, kann zu Beginn einer Anwendung der Oligoelemente u. a. ein verstärktes Schwitzen als mögliche Begleiterscheinung auftreten. Davon abgesehen treten aufgrund der sehr geringen Zufuhr der Mineralien und Spurenelemente in hoch bioverfügbarer Form jedoch üblicherweise keine Nebenwirkungen auf. Die Oligotherapie lässt sich hervorragend mit anderen Therapieverfahren kombinieren oder auch einfach separat einsetzen, um zu mehr Vitalität und Wohlbefinden zu gelangen.

Jo Marty

#### Über den Autor

Jo Marty ist ein international anerkannter Autor, Referent und Experte im Bereich der Komplementärmedizin. Er beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit Biochemie und Biophysik und ist seit 25 Jahren Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüßler.

#### ► Weitere Informationen

Auf [www.wiedehopf-media.at](http://www.wiedehopf-media.at) finden Sie Podcasts, Vorträge zur Oligotherapie sowie Porträts zu einzelnen Oligoelementen.

#### ► Bezugsquelle

- Phytopharma Deutschland:  
[www.phytopharma-shop.de](http://www.phytopharma-shop.de), 06198 / 58 82 71
- Phytopharma Österreich: [www.phytopharma.at](http://www.phytopharma.at),  
Tel. +43 (0)7256 / 88 67 23

#### ► Weiterführende Infos

Webinar-Abend: „Einführung in die Oligotherapie – Das Charisma der Oligotherapie“ am 14.09., 27.09., 10.10. und 24.10.2023, 18.30 bis 20.30 Uhr, im Zentrum für Naturheilkunde: <https://zfn.de/naturheilkunde/seminare-naturheilkunde/oligotheapie>,  
Tel. 089 / 54 59 310, [info@zfn.de](mailto:info@zfn.de)