

Mineralienmangel mit Wasser und Salz heilen

 haus-des-heilens.news/mineralienmangel-mit-wasser-und-salz-heilen

Uwe Karstädt

August 13, 2025

KI-Zusammenfassung

Der Körper benötigt zur Gesunderhaltung vor allem hochwertiges Wasser und essentielle Mineralsalze, die in unserer nährstoffarmen Nahrung oft fehlen. Ein Mangel führt zu vielfältigen Krankheiten wie Osteoporose. Um den individuellen Bedarf zu ermitteln, empfiehlt sich eine Haarmineralanalyse. Anstatt isoliertes Kalzium einzunehmen, ist die Zufuhr ionisierter Mineralien sowie natürlicher Salze wie Meersalz entscheidend, um den Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen und Mangelerscheinungen effektiv zu heilen.



© Shutterstock Bild 337608692

Wenn Sie Wissen, dass der Körper zu 70% aus Wasser und zu ungefähr 30% aus Mineralien besteht – Welche zwei Dinge müssten Sie sich jeden Tag zuführen, um gesund zu bleiben? Wenn Sie antworten „mit Wasser und Mineralien“ haben Sie die Frage richtig beantwortet und eine Idee, wie Sie Mineralienmangel mit Wasser und Salz heilen.

Was der Mensch zum Leben braucht

Das Thema „Wasser“ behandle ich ausführlich mit meinem Kollegen [Karl Heinz Asenbaum in einem Interview](#) über basisches Wasser und ionisiertes Wasser.

Was brauchen Sie noch zur Gesundheit? Sonne bringt uns UV-Strahlen und damit [Vitamin D](#). Sie bringt uns Infrarotstrahlen und damit Wärme von innen und eine Aufladung mit negativen Ionen, die Sie besonders dann erhalten, wenn Sie Barfuß gehen.

Sonnige Urlaubsorte sorgen für Sonne, Infrarot, [UV-Strahlen](#), Vitamin D und negative Ionen. Wenn Sie dann noch gutes Wasser und gute Salze zu sich nehmen, haben Sie beste Voraussetzungen, dass Sie wieder gesund werden und Krankheiten auf der Basis dieser natürlichen Mittel heilen.

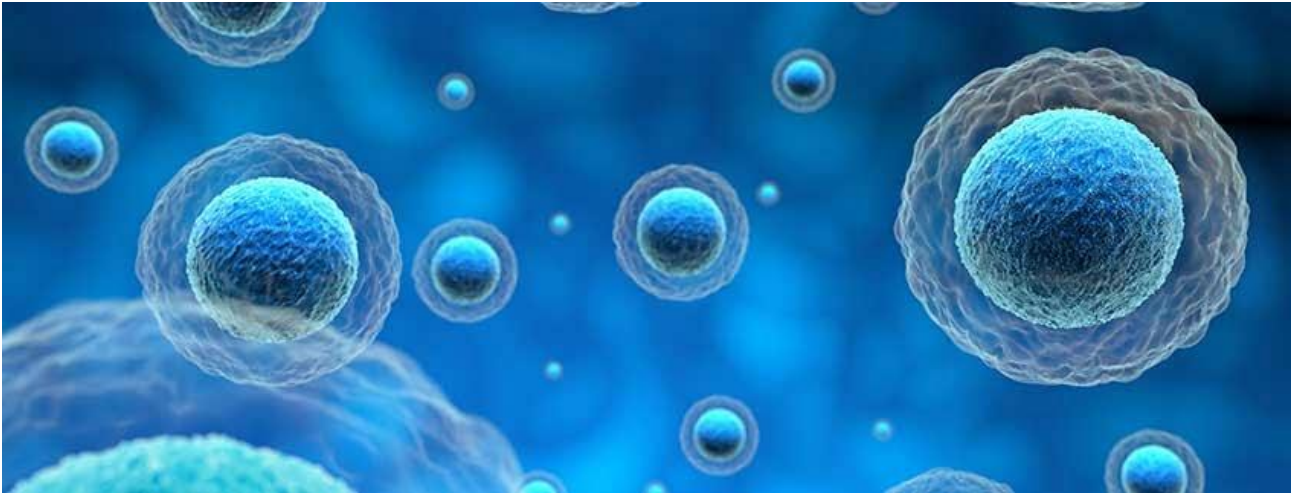


Mineralienmangel durch Nahrungsmittel

Mineralien, speziell [Mineralsalze](#), sind lebensnotwendig und waren in früheren Zeiten in ausreichenden Mengen in den Böden vorhanden. Durch die intensive Landwirtschaft enthalten sie inzwischen nur noch sehr wenige Mineralsalze. Jeder Bauer weiß, dass seine Tiere Salz benötigen, um gesund zu bleiben. Es gibt Salzblöcke, die die Nutztiere auf ihrer Weide haben, um sich dort genügend Salz zuzuführen. Dabei geht es nicht um das Tafelsalz, das wir kennen. Das ist im Endeffekt ein Abfallprodukt der Chemie. Es geht um Salze, die alle wichtigen 72 Mineralien und Spurenelemente enthalten. Was bei den Tieren so wichtig ist, ist für uns ebenso wichtig.

Wir brauchen Mineralsalze genauso elementar wie Sauerstoff, wie Sonne, wie UV-Strahlen, wie [Infrarot](#), wie negative Ionen über Bodenkontakt, wie gute Ernährung usw. Mineralsalze sind lebensnotwendig. Alle Völker, die ein langes und gesundes Leben haben, wie die [Hunza](#), die Georgier oder verschiedene Stämme auf der ganzen Welt, sind gesegnet mit Böden, die noch sehr mineralsalzhaltig sind.

Wir haben inzwischen nur noch – und das sind wissenschaftliche Ergebnisse- zwischen 5 bis 15% der Mineralien in unserem Körper, die wir eigentlich haben sollten. Da kann man sich leicht ausrechnen, was es bedeutet, wenn 80% bis 90% der Mineralien fehlen.



Osteoporose ist ein Mineralienmangel

Als Beispiel möchte ich die Osteoporose nennen und darauf aufmerksam machen, dass Osteoporose zu 95% nicht aus Kalziummangel besteht, sondern ein Mineralsalz-mangel ist. Es handelt sich um einen Mangel an allen Mineralien. Es fehlt nicht nur Kalzium, sondern auch Magnesium, Kalium, Zink, Selen, Mangan, Eisen usw. sowie alle Spurenelemente. Wir brauchen sie, um die Knochen wiederaufzubauen.

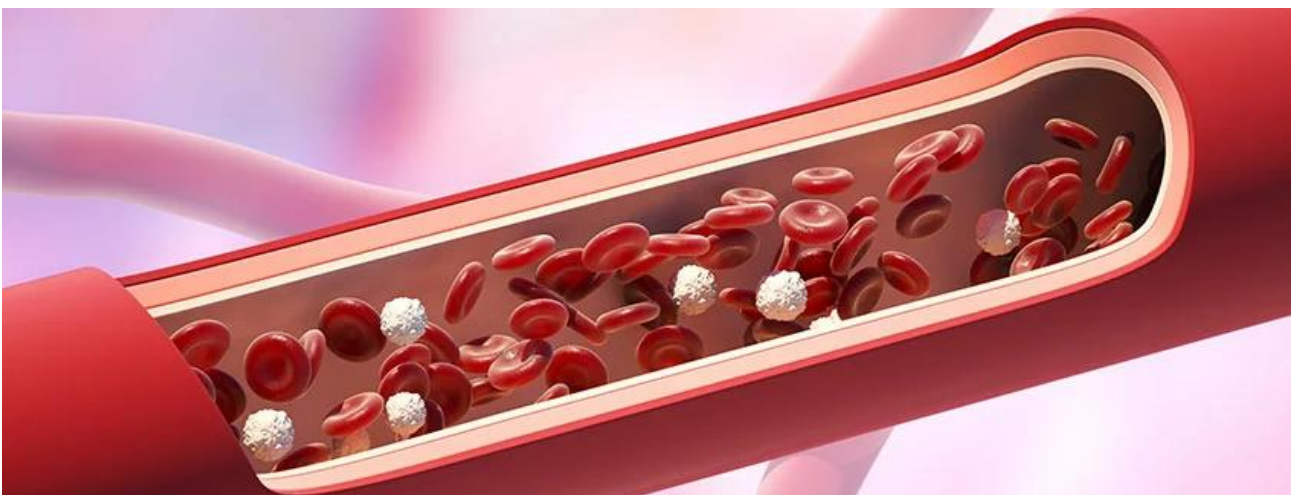
Die meisten Ärzte verschreiben nur Kalzium. So hat ein Großteil der Menschen (über 90%) zu viel Kalzium und damit im Verhältnis zu wenig der anderen Mineralien. Daraus entsteht eine ganze Liste von Erkrankungen, angefangen von Knochenerkrankungen, Arteriosklerose, Herzerkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, [Restless Legs](#), alle möglichen Befindlichkeitsstörungen, bis hin zu Haarausfall, brechende Fingernägel usw.



Mit Haaranalyse gegen Mineralienmangel

Bei einer fachgerechten Behandlung sollten diese Mineralienmängel erst einmal durch eine Mineralanalyse festgestellt werden. Dazu ist eine Mineralanalyse der Haare sinnvoll, eine so genannte [Haarmineralanalyse](#). Über diese Haarmineralanalyse wird festgestellt, welche Salze wirklich fehlen und welche zuzuführen sind.

Wurden die fehlenden Mineralien zugeführt und das Gleichgewicht wieder erreicht – das heißt, der Körper wieder in Einklang gebracht – können Sie dazu übergehen, einfach nur noch Meersalz zu essen. Meersalz kann der Nahrung zugeführt werden und zwar täglich in Mengen von drei bis sechs, manchmal bis zehn Gramm täglich.



Salze und die Vorurteile

Wer glaubt, Salz sei schlecht und verursache zu hohen Blutdruck, irrt. Salz ist ein notwendiges Mineral, das den Bluthochdruck vermindert, die Osteoporose und alle möglichen Erkrankungen inkl. Sodbrennen reduziert, wenn sie genügend Natrium zuführen.

Ich arbeite mit einem Institut in Amerika, das in den letzten 20 Jahren bereits über eine Millionen Haaranalysen erstellt hat. Die Ergebnisse sind sehr verlässliche und immer wieder reproduzierbar. Diese Haarmineralanalyse sagt aus, dass die meisten Menschen zu 90% über zu viel Kalzium und zu wenig andere Mineralien verfügen. Gibt man hier zusätzlich Kalzium, verschlechtert sich die Lage und Osteoporose und all die genannten Erkrankungen verschlechtern und verschlimmern sich.



Was ist zu tun?

Es braucht also ionisierte Mineralien, die man nach dem Ergebnis der Haaranalyse einnehmen sollte. Erst dann kann man dazu übergehen, Salze wie Meersalz oder [Himalaya Salz](#) in ausreichender Menge zu sich zu nehmen.

Die wichtigsten zwei Dinge, die Sie sich täglich zuführen sollten, sind gutes ionisiertes Wasser und ionisierte Mineralien.

Wenn sie darüber mehr Informationen haben wollen, besuchen Sie [meine Webseite](#) oder schauen Sie mein Video: