

# DIE OLIGOTHERAPIE

---

Die wichtigsten Heilmittel,  
die man kennen und  
anwenden sollte



DOKUMENT FÜR MEDIZINISCHES  
FACHPERSONAL

# INHALTSÜBERSICHT

Eignet sich die Oligotherapie zur Selbstbehandlung?  
Wie sollte man dabei vorgehen?

Dieser kleine Leitfaden wird Ihnen die wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Spurenelementen ohne jedoch auf komplexe biologische Prozesse einzugehen.

## DIE OLIGOTHERAPIE FÜR ALLE

Die Spurenelemente sind  
notwendig für das richtige  
funktionieren unseres  
Organismus.

## 1 EINLEITUNG

## 2 WAHL EINES SPURENELEMENTS

## 3 ARZNEIFORM

## 4 DOSIERUNG

## 5 EINZELMITTEL

Silber (Ag) • Bismut (Bi)  
Kalzium (Ca) • Chrom (Cr)  
Kobalt (Co) • Kupfer (Cu)  
Eisen (Fe) • Fluorid (F)  
Jod (I) • Lithium (Li)  
Magnesium (Mg) • Mangan  
(Mn) • Molybdän (Mo)  
Nickel (Ni) • Gold (Au)  
Phosphor(P) • Kalium (K)  
Selen (Se) • Silizium (Si)  
Schwefel (S) • Vanadium(V)  
Zink (Zn)

## 6 DIE DIATHESEN VON DR. J. MÉNÉTRIER

## 7 MÖGLICHE KOMBINATIONEN

# 1 EINLEITUNG

**Spurenelemente** kommen auf natürliche Weise in sehr geringen Mengen in unserem Organismus vor, sind aber dennoch lebenswichtig. Sie dienen als Katalysatoren im Zellstoffwechsel und bei der Herstellung von Proteinen.

Das Prinzip der Oligotherapie beruht auf die Verwendung von Spurenelementen in physiologischen Dosen, um die Aktivität wieder in Gang zu bringen und funktionelle Enzyme zu unterstützen.

Spurenelemente besitzen eine Toxizität für den Organismus wenn sie in zu hohen Konzentrationen vorliegen.

# 2 WAHL EINES SPURENELEMENTS

Die vorhandenen Symptome sind abhängig von dem Spurenelement, für welches ein Mangel besteht. So ist Müdigkeit ein Anzeichen eines Eisenmangels, während Muskelkrämpfe häufig bei Magnesiummangel auftreten.

Auch wenn es möglich ist, die Spurenelemente als Monotherapie zu verabreichen (*ein Spurenelement kann mehrere verschiedene Enzyme aktivieren*), so werden sie meistens in einem Komplex, das heißt in Kombination mit mehreren Spurenelementen verwendet.

Die Oligotherapie empfiehlt sich bei zahlreichen Krankheitsbildern und/oder einem Mangel an einem oder mehreren Spurenelementen.

## Eignet sich die Oligotherapie zur Selbstbehandlung? Wie sollte man dabei vorgehen?

Diese kleine Broschüre wird Ihnen die wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Spurenelementen und möglichen Wechselwirkungen liefern, ohne jedoch auf komplexe Stoffwechselprozesse einzugehen.

**Toxische Metalle** (*Arsen, Aluminium, Kadmium, Quecksilber, Blei*) haben eine gezielte hemmende Wirkung. Sie sind in dieser Broschüre nicht enthalten (*mit Ausnahme von Silber und Bismut*) da die Anwendung an besondere Bedingungen gebunden ist:

- Nur in besonderen Fällen und für einen kurzen Zeitraum
- Sie sollten nicht mit Spurenelementen kombiniert werden, die ihre Chelate sind.

# 3 ARZNEIFORM

**Spurenelemente** werden in flüssiger ionisierter Form und auf **perlingualem** Weg eingenommen, wobei es sich um eine Verabreichung über die Mundschleimhäute der Zunge und der Innenseite der Wangen handelt.

Diese Einnahmeform unterscheidet sich von dem **sublingualen** Weg, der bei homöopathischen Mitteln angewandt wird. Dabei wird das Arzneimittel über die Schleimhäute unter der Zunge aufgenommen und gewartet, bis das Mittel komplett aufgelöst ist.

Die bukkale Verabreichung hat den Vorteil, dass somit verhindert wird, dass die Moleküle die Verdauungsbarriere überschreiten. Ausserdem gelangen sie auf diese Weise schneller in den Blutkreislauf, was eine rasche Wirkung ermöglicht.

# 4

## DOSIERUNG

### DOSIERUNG

#### **Bei Einzelmitteln oder einer Kombination aus bis zu 3 Spurenelementen:**

##### **Erwachsene:**

Zur Vorbeugung: 2 ml 1- bis 2-mal täglich.

Zur Heilung: 2 ml 2- bis 5-mal täglich.

**Kinder von 1 bis 5 Jahren:** 1/4 Dosis.

**Kinder von 5 bis 10 Jahren:** 1/2 Dosis.

#### **Für Kombinationen aus mehr als 3 Spurenelementen:**

##### **Erwachsene:**

Zur Vorbeugung: 5 ml 1-bis 2-mal täglich.

Zur Heilung: 5 ml 2-bis 5-mal täglich.

**Kinder von 1 bis 5 Jahren:** 1/4 Dosis.

**Kinder von 5 bis 10 Jahren:** 1/2 Dosis.

##### **Behandlungsdauer:**

Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung ist es unmöglich, eine allgemeine Dauer anzugeben, da diese vom Patienten und vom Kontext abhängig ist.

##### **Art und Weise der Einnahme:**

Wie zuvor bereits erwähnt, werden Spurenelemente auf **perlingualem Weg** vor oder ausserhalb der Mahlzeiten eingenommen.

Man nimmt eine unverdünnte Dosis und behält diese etwa 30 Sekunden im Mund, bevor man sie herunterschluckt.

Verwenden Sie für die Einnahme keinen Metalllöffel, sondern ausschliesslich die Dosierkappe aus Kunststoff.

##### **WICHTIG**

Die in dieser Broschüre empfohlenen Dosierungen dienen lediglich als Information. Da jeder Patient anders ist, muss die richtige Dosierung ggf. mit einer medizinischen Fachkraft abgesprochen werden.

Bitte beachten Sie ebenfalls, dass die Dosierung zwischen den verschiedenen Spurenelementen stark variieren kann.

Dies erklärt sich durch die erheblichen Unterschiede im Bedarf des Körpers von einem Spurenelement zum anderen. So benötigt der Körper beispielsweise 800 mg Kalzium pro Tag, während sich die empfohlene Tagesdosis für Jod auf lediglich 150 µg beläuft.

# 5

---

## EINZELMITTEL

## SILBER (AG)

### WIRKT GEGEN INFEKTIONEN

**Eigenschaften:** Tötet Bakterien ab und wirkt gegen Viren.

**Indikationen:**

- Infektionen, Grippe, Angina, Nasennebenhöhlenentzündung, Staphylokokken-Infektion usw.
- Aphthen.

**Kombinationen:**

Kupfer-Gold-Silber durch die bakteriziden und immunstimulierenden Eigenschaften.

Grundbehandlung für die Diathese 4 «Anergie».

# BISMUT (BI)

## BEI HNO-BESCHWERDEN

### Eigenschaften:

Wirkt gegen Infektionen.

Antiseptisch und entzündungshemmend im Hals-Nasen-Ohren-Trakt, insbesondere im Rachen und im Kehlkopf.

### Indikationen:

- Angina, Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung, Mandelentzündung.
- Gastritis.

# KALZIUM (CA)

## DAS UNVERZICHTBARE

### Eigenschaften:

Trägt zum Aufbau und zur Festigkeit von Knochen und Zähnen bei.

Reguliert das Nervensystem und fördert das Einschlafen.

Trägt zu einer gesunden Herzstätigkeit bei.

### Indikationen:

- Knochenwachstum, Knochenbrüchigkeit, Osteoporose.
- Muskelkrämpfe, Regelschmerzen.
- Einschlafschwierigkeiten, Herzklopfen.

**Ein Mangel führt zu:** Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Krämpfen, Karies, Osteoporose, brüchigen Nägeln, Rachitis.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin A, C, D, Magnesium, Phosphor.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Fisch (*Austern, Sardinen, Lachs, Garnelen*), Milchprodukte, Hartkäsesorten.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Petersilie, Sojabohnen, Kresse, Spinat, Knollensellerie, getrocknete Feigen, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 800 mg

**Schwangere:** 1000-1200 mg

# CHROM (CR)

## BEI STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

### Eigenschaften:

Spielt eine entscheidende Rolle im Zuckerstoffwechsel des Organismus. Verstärkt die Wirkung von Insulin und reguliert den Blutzuckerspiegel.

Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vor und wirkt sich auf den Cholesterinspiegel aus.

### Indikationen:

- Stoffwechselstörungen: erhöhter Cholesterinspiegel, Arteriosklerose, Diabetes, Bluthochdruck.
- Fettleibigkeit, Übergewicht (*stillt Heißhunger*).

Ein Mangel führt zu: Diabetes, Unterzuckerung, überhöhten Triglyzeridwerten oder überhöhtem Cholesteringehalt im Blut.

Beliebte Kombinationen: Vitamin A, B3, C.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Eigelb, Leber, Niere, Meeresfrüchte, Käse usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Algen, Vollkorngetreide, Weizenkeime, Brokkoli, grüne Bohnen, Spargel, Walnüsse, Kartoffeln, Pilze, verschiedene Gewürze (*schwarzer Pfeffer, Thymian*), Hefe usw.

Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen: 40 mcg

**Key-note :** Mit zunehmendem Alter nimmt der Chromgehalt ab.

# KOBALT (CO)

## FÜR DEN KREISLAUF

### Eigenschaften:

Unterstützt den Eisenstoffwechsel.

Ist der zentrale Bestandteil der Molekularstruktur von Vitamin B12.

Gefässerweiternde Wirkung, elektive Wirkung auf die Mikrozirkulation.

Senkt den Blutdruck, ist am Transport von Insulin beteiligt (*in der Bauchspeicheldrüse ist eine grosse Menge an Kobalt vorhanden*).

Reguliert das Nervensystem.

### Indikationen:

- Anämie.
- Herzklopfen, Bluthochdruck.
- Migräne.
- Störungen von Leber und Bauchspeicheldrüse.
- Krämpfe, Schluckauf.
- Angst.

Ein Mangel führt zu: Anämie.

Beliebte Kombinationen: Eisen, Jod.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Eigelb, Meeresfrüchte (*Languste*), Milch usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Soja, Linsen, Rettich, Rote Bete, Kirschen, Birnen usw.

Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen: 10- 20 mcg

**Anmerkung:** Grundbehandlung für die Diathese 3 «Dystonie».

# KUPFER (CU)

## FÜR DAS IMMUNSYSTEM

### Eigenschaften:

Spielt eine wichtige Rolle beim Energiestoffwechsel und beim Erhalt des Bindegewebes.

Immunstimulierende Eigenschaften  
(Katalysator für Vitamin C).

Wirkt gegen Infektionen und Viren.

Entzündungshemmend.

Erforderlich für die Produktion von Elastin und Kollagen in Knochen, Knorpelgewebe und Haut.

Verantwortlich für die Sauerstoffzufuhr in der Atmungskette.

Trägt zur Aufnahme von Eisen und zur Bildung von Hämoglobin bei.

Ist an der Melaninsynthese beteiligt, welche die Pigmentbildung von Haut und Haaren unterstützt.

### Indikationen:

- Akute infektiöse oder virale Erkrankungen, Grippe, wiederholte HNO-Beschwerden.
- Entzündungssyndrome, Rheumaerkrankung, Polyarthritis.
- Anti-aging.
- Asthma.
- Eisenmangelanämie.

Ein Mangel führt zu: allgemeinem Schwächezustand, Anämie, Atembeschwerden, Hautkrankheiten.

Beliebte Kombinationen: Vitamin C, Kobalt, Eisen, Zink.

Kupfer-Gold-Silber durch die bakteriziden und immunstimulierenden Eigenschaften.

Die Kombination von Kupfer mit Gold und Silber verstärkt die Wirkung von Kupfer.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Kalbsleber, Meeresfrüchte (Austern), Fisch, Geflügel usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Getreide, Hülsenfrüchte, Ölfrüchte (Walnüsse), Meeresalgen, Pilze, Knoblauch, Brokkoli, Orangen, grüne Gemüsesorten, Trockengemüse, Soja, Kakao, Tee usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 1 mg

**Anmerkung:** Grundbehandlung für die Diathese 4 «Anergie».

Kupfer und Zink sind Antagonisten. **Wenn eines der Spurenelemente im Überschuss vorhanden ist, so besteht für das andere jeweils ein Mangel** und umgekehrt. Aus diesem Grund müssen sie stets zusammen betrachtet werden.



# EISEN (FE)

## ANÄMIE

### Eigenschaften:

Von zentraler Bedeutung für die Zellatmung (*Hämoglobinsynthese*).

Stellt die Sauerstoffzufuhr im Gewebe sicher.

Stimuliert das Immunsystem und die Resistenz gegen Infektionen.

Unterstützt das Wachstum.

Wirkt antioxidativ.

### Indikationen:

- Anämie, starke Regelblutung.
- Blässe.
- Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Genesungsprozess.
- Wachstum.
- Alterung.

**Ein Mangel führt zu:** Anämie (*Blässe + Müdigkeit*), Verstopfung, Atembeschwerden, brüchigen Nägeln.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin B und C, Folsäure, Kalzium, Kobalt, Kupfer.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Eigelb, Austern, Blutwurst, Leber, Fisch, Geflügel.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Avocado, Rote Bete, Kresse, Spinat, Vollkorngetreide (*Hafer, Hirse*), Hülsenfrüchte (*Sojabohnen*), Kakao, Petersilie, Linsen, getrocknete Feigen, getrocknete Mandeln, Trockengemüse.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 14 mg

**Schwangere:** 25-30 mg

**Anmerkung:** Bei einem erhöhten Konsum von aufputschenden Getränken (*Kaffee, Tee*) und Rotwein kann Eisen aufgrund der Tannine nur begrenzt aufgenommen werden.

# FLUORID (F)

## FÜR DAS SKELETT

### Eigenschaften:

Begünstigt die Einlagerung von Kalzium im Knochengewebe.

Härtet den Zahnschmelz.

### Indikationen:

- Bei sämtlichen Knochen- und Bänderschädigungen, Brüchen, Hyperflexibilität.
- Präventive Behandlung von Osteoporose, Kalziumverlust, Demineralisation.
- Schwangerschaft und Stillzeit.
- Karies.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Pflanzliche Lebensmittel:** Grünkohl, Spinat, Tee, Löwenzahn.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 2.5 mg

## REGULIERT DIE SCHILDDRÜSE

### Eigenschaften:

Reguliert die Schilddrüse, erhöht den Thyroxin-Gehalt (T4). Dieses Hormon der Schilddrüse überwacht den Wachstumsprozess und reguliert den Stoffwechsel.

Senkt den Blutdruck.

Wirkt einer Verhärtung von Geweben und Organen entgegen.

Verbrennt überschüssige Fette.

Regt das Wachstum an.

### Indikationen:

- Funktionsstörungen der Schilddrüse: Schilddrüsenunterfunktion, Kropf, Gewichtszunahme aufgrund eines gestörten Gleichgewichts der Schilddrüse, Schilddrüsenüberfunktion.
- Bluthochdruck.
- Arteriosklerose, Abbau von Gewebe und Organen, Rheuma.
- Diverse nervliche Störungen, übermäßige Emotionalität usw.
- Fettleibigkeit.
- Wachstumsstörungen.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Fisch, Meeresfrüchte, Lebertran usw.

**Mineralstoffe:** Jodsalz.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Algen, Trockenbohnen, Zwiebeln.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 150 mcg

## BEI PSYCHISCHEN STÖRUNGEN

### Eigenschaften:

Beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Unterstützt den Benzodiazepin-Entzug.

Normalisiert das Hormonsystem.

Reguliert den Kreislauf.

Antagonistische Wirkung zum antidiuretischen Hormon.

Lösungsmittel für Harnsäure.

### Indikationen:

- Schlafstörungen.
- Angst, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, krankhafte Willensschwäche.
- Stimmungsschwankungen, manisch-depressive Störung, Ticks, Zwänge usw.
- Muskelverspannungen, Epilepsie.
- Menopause.
- Fettleibigkeit, Cellulitis.
- Gicht, chronisches Rheuma, Bluthochdruck.

**Ein Mangel führt zu:** manisch-depressiven Verstimmungen.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin E.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Hühnchen, Hering, Austern, Eigelb usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Rettich, Rote Bete, Trockenfrüchte, Algen.

# MAGNESIUM (MG)

## NEUROMUSKULÄRE WIRKUNG

### Eigenschaften:

Bringt das zentrale Nervensystem ins Gleichgewicht.

Unterstützt die Mineralisierung der Knochen, fördert die Einlagerung von Kalzium und Phosphor.

Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, reguliert den Herzrhythmus.

Senkt den Blutdruck.

Beugt bei Personen, die gleichzeitig Kalzium einnehmen, der Entstehung von Nieren- oder Gallensteinen vor.

Reguliert die Darmfunktion.

Stimuliert das Immunsystem.

### Indikationen:

- Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen, Stress, chronische Müdigkeit.
- Spasmophilie, Darmentzündungen, Muskelkrämpfe, Steifheit, Zittern.
- Schmerzen, Fibromyalgie.
- Demineralisation und Kalziumverlust, Osteoporose.
- Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzrasen.
- Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit.
- Wachstum.
- Chronische Verstopfung.

**Ein Mangel führt zu:** Nervosität, Hyperaktivität, Symptomen einer Spasmophilie, unregelmäßigem Herzschlag, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Orientierungslosigkeit, Muskelzittern, unzureichendem Wachstum, Hautproblemen.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin B6, C und D, Kalzium, Phosphor.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Meeresfrüchte, Fisch, Milchprodukte.

**Minérales :** Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt (> 50mg/l),

**Pflanzliche Lebensmittel:** Kakao, Weizenkeime, grüne Gemüsesorten, Trockenfrüchte, Ölfrüchte, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte (*Linsen*), Soja, Gewürze usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 375 mg

**Schwangere:** 400-500 mg

**Contra-Indikationen:** Niereninsuffizienz

# MANGAN (MN)

## BEI SÜCHTEN UND ALLERGIEN

### Eigenschaften:

Moduliert das Immunsystem durch die Produktion von Antikörpern.

Übernimmt eine wichtige Aufgabe bei der Zelloxidation und beim Abbau freier Radikale.

Hat eine wichtige katalytische Wirkung bei der Synthese von Glykoproteinen und Polysacchariden.

Spielt eine Rolle im Fortpflanzungssystem (*Bildung von Sexualhormonen*).

Trägt zum Aufbau von Knorpelgewebe, Knochen und Sehnen bei.

Ist an der Synthese der Schilddrüsenhormone beteiligt.

### Indikationen:

- Allergien aller Arten: Heuschnupfen, Schnupfen, Asthma, Ausschlag (*Ekzem, Nesselsucht usw.*)
- Alterung (*Anti-Aging*).
- Neuralgien, Migräne.
- Gelenkbeschwerden, degenerative Arthrose.
- Schilddrüsenfehlfunktion.

Ein Mangel führt zu: Allergien, Gelenkproblemen, rheumatoider Arthritis, allgemeiner Erschöpfung, gestörtem Stoffwechsel (*Kohlenhydrate/Fettsäuren*), Diabetes, diversen Ohrproblemen: Schwerhörigkeit oder Ohrensäusen, Unfruchtbarkeit.

Beliebte Kombinationen: Vitamin A, Kupfer, Fluorid, Jod.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Meeresfrüchte, Austern, Eigelb, Leber.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Algen, Haferflocken, Weizenkeime, Trockenfrüchte (*Haselnüsse, Pekannüsse*), Vollkorngetreide, gekeimte Samen, Beerenfrüchte (*schwarze Johannisbeere*), grüne Gemüsesorten, Ananas, Tee, Ingwer.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 2 mg

**Anmerkung:** Wird zur Änderung der allergischen Tendenz verwendet (*steht allein für eine Diathese*). Es kann dabei zu einer temporären Reaktivierung der Symptome kommen. In diesem Fall sollte die Behandlung für einige Tage unterbrochen werden.

**Begrenzte Aufnahme:** Bei gleichzeitiger Einnahme einer hohen Dosis von Eisen, Kalzium, Zink und Phytaten aus pflanzlichen Lebensmitteln bei und Ballaststoffen.

**Kontraindikationen:** chronische Lebererkrankung, Lungenbeschwerden und evolutive Tuberkulose.

# MOLYBDÄN (MO)

## ENTGIFTENDE WIRKUNG

### Eigenschaften:

Wirkt auf das Enzymsystem. Es ist für 3 Enzyme von Bedeutung:

Xanthinoxidase (XO), Aldehydoxidase (AO) und Sulfitoxidase (SO).

- XO ist am Purinstoffwechsel beteiligt und sorgt für die Bildung von Harnsäure.
- AO katalysiert die Umwandlung von Aldehyden zu Säuren. SO ist ein Teil des Metabolismus der Schwefelaminosäuren und ist am Abbau von toxischen Sulfiten zu nicht toxischen Sulfaten beteiligt. Es hat eine antioxidative Wirkung.
- SO ist unverzichtbar in der prä- und postnatalen Phase sowie bei der Bildung des Nervensystems. Ist am Eisen- und den Kupferstoffwechsel beteiligt (*Synergist von Eisen und Antagonist von Kupfer*).

Beugt Anämie vor und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Schützt vor Karies, da es die Festsetzung von Fluorid verbessert.

### Indikationen:

- Entzündungen des Verdauungstrakts (*Morbus Crohn, Colitis ulcerosa ...*).
- Anämie, Erschöpfung, übermäßige Müdigkeit.
- Vorbeugung von Karies.
- Schutz vor der toxischen Wirkung chemischer Substanzen.
- Erektionsstörungen bei älteren Männern.

**Beliebte Kombinationen:** Eisen.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Milchprodukte, Fleisch.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Soja, grüne Gemüsesorten, Knollensellerie, Rotkohl, Kartoffeln, Kokosnuss, Hefe usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 50 mcg

### Anmerkung:

**Bei übermäßigem Zufuhr:** Bremsst das Wachstum.

# NICKEL (NI)

## SENKT DEN BLUTDRUCK

### Eigenschaften:

Aufnahme von Kohlenhydraten, blutdrucksenkende Wirkung.

Aktiviert die Enzyme für Speichelfluss und Bauchspeicheldrüsensekret.

Fördert den Eisenstoffwechsel.

### Indikationen:

- Cellulitis, Fettleibigkeit.
- Erkrankungen von Leber und Bauchspeicheldrüse.
- Prädiabetes, Diabetes.
- Eisenmangelanämie.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Fisch, Meeresfrüchte usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Soja, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kopfsalat usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 0.2 - 0.5 mg

# GOLD (AU)

## ENTZÜNDUNGSHEMMEND

### Eigenschaften:

Gold hat keine bekannte biologische Wirkung, wenn es allein verabreicht wird.

In Kombination mit Kupfer und Silber wirkt es auf die Abwehrkräfte.

Es ist an der Cortisolsynthese beteiligt, was seine Wirkung gegen Entzündungen und Müdigkeit erklärt.

### Indikationen:

- Immundefekte.
- Müdigkeit, Genesungsprozess.
- Chronisches Rheuma, rheumatoide Arthritis, Entzündung im Synovialgewebe usw.

### Kombinationen:

Kupfer, Gold und Silber durch die bakteriziden und immunstimulierenden Eigenschaften.

Grundbehandlung für die Diathese 4 «Anergie».

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Pflanzliche Lebensmittel:** Algen, Hefe.

**Anmerkung:** Gold ist kein Spurenelement, das auf natürliche Weise im Organismus vorkommt.

# PHOSPHOR(P)

## ENERGIEZUFUHR

### Eigenschaften:

Reguliert den Kalziumstoffwechsel (*Phosphor-Kalzium-Gleichgewicht*).

Trägt zur optimalen Funktion der Zellmembran bei und sorgt für ein normales Knochengüst und Gebiss.

Ist an der Übertragung der Nervenimpulse beteiligt, krampflindernde Wirkung.

Energiequelle.

### Indikationen:

- Osteoporose, Wachstum, Haarausfall, brüchige Nägel.
- Tetanie, Spasmophilie.
- Psychische und seelische Erschöpfung, Stress.
- Störungen der Nebenschilddrüsen.
- Arthrose, Dupuytren'sche Erkrankung, Sklerodermie.

**Ein Mangel führt zu:** Appetitverlust, unregelmässiger Atmung, nervlichen Störungen, Gewichts- oder -abnahme.

Ein ernährungsbedingter Phosphormangel ist ein seltenes Phänomen. Oft ist ein Mangel eher der Einnahme diverser Medikamente (*Antazida*), Alkoholismus oder einer Anorexie geschuldet.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin A und D, Kalzium, Eisen, Mangan.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Krustentiere, Eigelb, Fisch, Hühnchen usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Vollkorngetreide, Trockenfrüchte, Weizenkeime, Sesam, Soja, Schokolade, Hülsenfrüchte usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 700-800mg

**Kontraindikationen:** Niereninsuffizienz, Hypoparathyreoidismus, Hyperkalzämie, akute Tuberkulose.

**Anmerkung:** Bei übermässiger Zufuhr: Hyperphosphatämie.

# KALIUM (K)

## WASSERREGULATOR

### Eigenschaften:

Steigert die Diurese, reguliert die Nebennierendrüsen.

Reduziert den Blutdruck und reguliert den Herzrhythmus.

Spielt eine wichtige Rolle für die neuromuskuläre Funktion und beim Anspannen und Entspannen der Muskulatur.

### Indikationen:

- Wassereinlagerung, Ödem, Cellulitis.
- Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck.
- Rheumabedingte Schmerzen, chronische, evolutive Rheumaerkrankungen.
- Krämpfe, Muskelermüdung, Lähmung, Myasthenie.

**Ein Mangel führt zu:** allgemeiner Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Durstempfinden, Akne, trockener Haut, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Schädigung der Muskulatur, nachlassenden Reflexen.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin 6, Natrium.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Trockenfrüchte (*getrocknete Aprikosen, Rosinen*), Trockengemüse, Banane, Ingwer, Karotte, Sellerie, Kartoffeln, Algen, Weizenkeime, Walnüsse, Knoblauch, Bierhefe usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 2000 mg (4000 mg, um das Risiko von Herzerkrankungen zu reduzieren).

### Anmerkung:

Ein Überschuss an Kalium zieht (*bei Niereninsuffizienz, Dehydrierung*) ebenfalls wie ein Mangel Herzrhythmusstörungen nach sich.

# SELEN (SE)

## SCHÜTZT VOR FREIEN RADIKALEN

### Eigenschaften:

Antioxidative Wirkung und Schutz vor freien Radikalen, neutralisiert toxische freie Radikale in Zellen, die durch Schwermetalle, Alkohol, Tabakrauch, Medikamente und zahlreiche chemische Produkte (*Unkrautvernichter usw.*) verursacht werden.

Kommt in Glutathion-Peroxidasen vor, die gegen oxidativen Stress ankämpfen und somit der Alterung und dem Abbau von Zellen entgegenwirken.

Moduliert das Immunsystem.

Erhält die Hautelastizität.

Erhöht die Beweglichkeit der Spermien.

### Indikationen:

- Raucher, Alkoholiker, Personen, die verschiedene Medikamente einnehmen, Chemotherapie.
- Vorbeugung von Alterung (*Anti-Aging*).
- Gegenmittel für Vergiftungen mit: Kadmium, Arsen, Silber, Kupfer, Quecksilber.
- Vorbeugung von Krebserkrankungen und Autoimmunerkrankungen (*Morbus Crohn, multiple Sklerose usw.*)
- Geschwächtes Immunsystem, altersbedingte Störung des Immunsystems.
- Hautleiden: Akne, Pilzinfektion.
- Unfruchtbarkeit bei Männern.

**Ein Mangel führt zu:** einer grösseren Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Quecksilbervergiftung (*Selen ist der Erzfeind von Quecksilber*), Peroxidation von Fetten, altersbedingten Pigmenteinlagerungen (*Altersflecke usw.*), Verlust des Muskelvolumens, Risiko einer Bluthämolyse.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin E.



# SILIZIUM (SI)

## VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Meeresfrüchte, Fisch (*Sardine, Hering, Thunfisch, Schwertfisch*), Geflügelinnereien, rotes Fleisch, Geflügel, Leber (*Kalb*), Käse, Eier usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Knoblauch, Algen, Brokkoli, Ananas, Vollkorngetreide, Weizenkeime, Sojabohnen, Pilze, Chicorée, getrocknete Feigen, Bierhefe, Pekannüsse, Zwiebeln usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 55 mcg

### Anmerkung:

Selen wird von älteren Menschen weniger gut aufgenommen.

**Bei übermässiger Zufuhr:** Übelkeit, Schwindelgefühl, brüchige Nägel ohne offensichtlichen Grund.

## REMINERALISIERENDE WIRKUNG

### Eigenschaften:

Mineralisierende Wirkung bei der Biosynthese von Knochengewebe, Haut und Hautanhangsgebilden.

Ist an der Kollagensynthese beteiligt und garantiert die Elastizität und Spannkraft der Haut.

Von zentraler Bedeutung für die Knochen- und Gelenkgewebe, unverzichtbar für die Bildung des Skeletts in der Wachstumsphase.

Senkt das Risiko von Atheromatose: trägt zur Elastizität der Gefässwände bei (*insbesondere der Hauptschlagader*).

### Indikationen:

- Haarausfall, brüchige Nägel, Demineralisation, Osteoporose.
- Schwierigkeiten bei der Wundheilung, Schutz vor (*Haut-*) Alterung.
- Entzündliche Gelenkschmerzen, Sehnenentzündung, Traumata.
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Ein Mangel führt zu:** Kalziumverlust in den Knochen, Wachstumsverzögerung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sehnenentzündung.

**Beliebte Kombinationen:** ballaststoffreiche Ernährung.

## VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Pflanzliche Lebensmittel:** Knoblauch, Zwiebeln, Vollkorngetreide, Schachtelhalm, Kleie, Rettich, Blumenkohl usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 25 mg



# SCHWEFEL (S)

## BLUTREINIGENDE WIRKUNG

### Eigenschaften:

Kann eine psorische Tendenz verändern, entgiftet die Leber, insbesondere bei allergischen Syndromen und Störungen von Leber und Galle.

Spielt eine zentrale Rolle in der Zellatmung.

Trägt zum Gewebeaufbau (*einschliesslich Knorpelgewebe*) und zur Synthese von Proteinen und schwefelhaltigen Aminosäuren bei:

Cystein, Cystin, Taurin und Methionin spielen eine wichtige Rolle beim Abbau toxischer Produkte. Sie sind zudem Cofaktoren von zahlreichen Enzymen und 3 B-Vitaminen: Thiamin (*B1*), Biotin (*B7*) und Pantothenensäure (*B5*). Sie sind für die Bildung von Keratin verantwortlich, das für die Reparatur der Haut unerlässlich ist.

Erhöht die Fließfähigkeit von Schleim und begünstigt somit die Ausscheidung von Mikroben über die Schleimhäute und senkt das Risiko einer Superinfektion der Bronchien.

### Indikationen:

- Störungen von Leber und Galle.
- Allergische Erkrankungen: Asthma, Hauterkrankungen, Ekzem, Nesselsucht, Migräne.
- Schwermetallvergiftungen.
- Gelenkschmerzen und rheumatische Schmerzen.
- Probleme mit Hautanhangsgebilden und Zähnen.
- Wiederholt auftretende Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Trakt (*chronische Bronchitis*).

Ein Mangel führt zu: Gichtanfälle.

Beliebte Kombinationen: unbekannt.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Milch, Eier, Fisch, Fleisch usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Schwarzer Rettich, Weizenkeime, Walnüsse, Knoblauch, Kresse, Kohl usw.

# VANADIUM(V)

## WIRKT GEGEN DIABETES

### Eigenschaften:

Wirkt auf den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Cholesterin, senkt den Triglyceridspiegel.

Verbessert die Festsetzung von Kalzium im Knochengewebe.

Wichtige Rolle für Zahnschmelz und Zahnbein.

### Indikationen:

- Prädiabetes, Diabetes.
- Erhöhter Cholesterinspiegel, Hypertriglyceridämie.
- Vorbeugung von Karies.

Beliebte Kombinationen: unbekannt.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Fisch, Meeresfrüchte, Sardinen usw.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Vollkorngetreide, Weizenkeime, Spinat, pflanzliche Öle usw.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 10-20 mcg

**Anmerkung:** Schwermetall.

**Bei übermässiger Zufuhr:** Depression, Gastritis, Krämpfe, Herz-Kreislauf-Störungen.

Durch Vitamin C kann ein Vanadium-Überschuss abgeführt werden.

# ZINK (ZN)

## REGULIERT DEN STOFFWECHSEL

### Eigenschaften:

Unabdingbar für die Enzymaktivität von Thymulin, das eine zentrale Rolle für gute Abwehrkräfte spielt.

Ist an zahlreichen Enzymreaktionen beteiligt und spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Proteine, Kohlenhydrate und Lipide.

Reguliert verschiedene Funktionen der Hypophyse sowie Wachstums- und Sexualhormone.

Besitzt antioxidative Eigenschaften und wirkt gegen freie Radikale.

### Indikationen:

- Immundefekte.
- Diabetes.
- Wachstumsverzögerungen, Störungen während Pubertät und Menopause.
- Fortpflanzungsstörungen, Unfruchtbarkeit bei Männern. (*Zink ist von zentraler Bedeutung für die Spermienbildung*).
- Hautprobleme, Akne, brüchige Nägel und Haare, Haarausfall.
- Beugt der Abnahme des Geschmackssinns (*Dysgeusie*) und des Riechvermögens (*Anosmie*) sowie der altersbedingten Verringerung der Sehkraft vor.

**Ein Mangel führt zu:** Wachstumsverzögerungen, Appetitverlust, Hautproblemen und verlangsamer Wundheilung, weissen Flecken auf den Nägeln, Immunschwächen mit Anfälligkeit für Infektionen, verspäteter Geschlechtsreifeung, Störungen des Geschmackssinns.

**Beliebte Kombinationen:** Vitamin A und B6, Kalzium, Kupfer, Phosphor.

### VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN:

**Tierische Lebensmittel:** Eigelb, Meeresfrüchte (*Krustentiere, Weichtiere*), Fisch, Pferdefleisch, Kalbsfleisch.

**Pflanzliche Lebensmittel:** Algen, Vollkorngetreide, Hefe, Kürbiskerne, Kartoffeln, Trockengemüse, Kakao.

**Empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen:** 10-15 mg

### Anmerkung:

Zink und Kupfer sind Antagonisten. Wenn eines der Spurenelemente im Überschuss vorhanden ist, so besteht für das andere jeweils ein Mangel und umgekehrt. Aus diesem Grund müssen sie stets zusammen betrachtet werden.

**Kontraindikationen:** Tuberkulose oder deutliche Neoplasien.

# 6

---

## DIE DIATHESEN VON DR. J. MÉNÉTRIER

Der Arzt Jacques Ménétrier (1908–1986) hat in Abhängigkeit von erblichen Faktoren, Familiengeschichte, Morphologie, Temperament, Psyche und den am häufigsten auftretenden Leiden bei einer Person **4 Gruppen von Krankheitstypen** definiert.

Diese nannte er die **Diathesen**.

Anhängern der Homöopathie dürfte der Begriff **Diathese** bereits bekannt sein. Es handelt sich dabei um ein natürliches Reaktionsprofil je nach der Verfassung des Individuums und die Anfälligkeit, die man für eine bestimmte Art von Krankheiten haben kann.

Dies bedeutet, dass bei ähnlichem Lebensstil und gleichen äusseren Angriffen nicht jeder gleich reagiert. Es hängt von der sogenannten Tendenz ab. Sämtliche Kriterien variieren zwischen den verschiedenen Personen, weshalb auch die Behandlung von der Diathese abhängig ist.

Wenn man seine Diathese kennt, kann man Entwicklungen seiner Tendenz frühzeitig erkennen und somit handeln, um die Krankheit vorzubeugen.

Zu diesen 4 Diathesen kommen 2 «Fehlanpassungssyndrome». Bei diesen handelt es sich nicht um richtige Diathesen, sondern eher um ein endokrines Krankheitsbild, das mit den Diathesen verknüpft werden kann.

Das «Fehlanpassungssyndrom» kann auch vorliegen, wenn ein gesunder Mensch zu einer krankhaften Diathese übergeht, was durch eine hormonelle Störung oder Stress verursacht wird.

Eine Behandlung mit Spurenelementen kann die Empfänglichkeit des Individuums verändern, insbesondere bei externen Krankheitserregern (*Bakterien, Giftstoffe usw.*)

### Entwicklung der Diathesen

Gemäss Dr. Ménétrier ist eine Diathese bei einem Individuum nicht statisch und liegt nur selten in reiner Form vor. Die Diathesen können sich zu einem Krankheitsbild und irreversiblen Schädigungen entwickeln.

# DIATHESE 1: MN

## ALLERGISCHES ODER ARTHRITISCHES SYNDROM

HYPERREAKTIV

In der Homöopathie: Psora

In der traditionellen chinesischen Medizin

Element: Holz

Geschmack: Sauer

### Eigenschaften:

- Vor allem bei hyperaktiven Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Übermäßige Abwehrreaktion des Organismus (*hoher Antikörperspiegel*).
- Abruptes Auftreten von Symptomen, die jedoch nur selten schlimm sind.
- Müdigkeit am Morgen.
- Optimistisch.
- Emotional, Stimmungsschwankungen.

### Wichtigste Symptome:

- Migräne mit Verdauungsbeschwerden (*Übelkeit*) und Augenbeschwerden.
- Hautprobleme: Allergien, Nesselsucht, Juckreiz, Ekzem.
- Quincke-Ödem.
- Chronisches Asthma.
- Heuschnupfen.

# DIATHESE 2: MN-CU

## HYPOSTHENISCHES SYNDROM

GESCHWÄCHTE ABWEHRKRÄFTE

In der Homöopathie: Tuberkulinie

In der traditionellen chinesischen Medizin

Element: Metall

Geschmack: Scharf

### Eigenschaften:

- Hauptsächlich bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Kraftlosigkeit nimmt im Laufe des Tages zu.
- Bei Schülern: zerstreut, unaufmerksam, Legasthenie.
- Tendenz zu chronischen Störungen (*HNO-Beschwerden, virale und bakterielle Krankheiten usw.*)
- Pessimistisch.
- Ruhig und überlegt.

### Wichtigste Symptome:

- Anfälligkeit von Lunge und Bronchien.
- HNO-Beschwerden.
- Chronische Enterokolitis (*Abwechslung von Durchfall und Verstopfung*).
- Beschwerden im Zwölffingerdarm.

## DYSTONISCHES SYNDROM

DEGENERATIVE ERKRANKUNGEN,  
BEGINN EINER SKLEROSE.

In der Homöopathie: **Sykose**

In der traditionellen chinesischen Medizin

Element: **Feuer**  
Geschmack: **bitter**

### Eigenschaften:

- Hauptsächlich bei älteren Menschen (*ab 50 Jahren*).
- Nachlassende Vitalität.
- Angst, Reizbarkeit.

### Wichtigste Symptome:

- Neurovegetative Störungen.
- Arthrose, Arthritis.
- Gicht.
- Morbus Paget.
- Kreislaufstörungen: Krampfadern, Hämorrhoiden usw.
- Reizdarmsyndrom.

## ANERGISCHES SYNDROM

VERLUST DER KÖRPEREIGENEN ABWEHRKRÄFTE

In der Homöopathie: **Luese**

In der traditionellen chinesischen Medizin

Element: **Wasser**  
Geschmack: **Salzig**

### Eigenschaften:

- Abnehmende Vitalität, Verlangen nach Ruhe.
- Desinteresse, Überdruß am Leben.
- Bei zu stark belasteten Personen mit Schlafstörungen und Alpträumen.

### Wichtigste Symptome:

- Wiederholt auftretende akute Infektionen: wiederholte Bildung von Geschwüren, Staphylokokken, Streptokokken usw.
- Virale Krankheiten.
- Entzündliche Gelenkbeschwerden: Rheumatoide Arthritis usw.
- Wiederholte HNO-Beschwerden: Ohrenentzündung, Angina, Nasennebenhöhlenentzündung usw.

## DIE 2 FEHLANPASSUNGSSYNDROME

### ENDOKRINE SYMPTOME

In der traditionellen chinesischen Medizin  
Element: Erde

## FEHLANPASSUNG 1: ZINK-NICKEL-KOBALT

### UNGLEICHGEWICHT ZWISCHEN HYPOPHYSE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE

Wichtigste Symptome:

- Heisshunger, Müdigkeit vor dem Essen, Unterzuckerung.
- Schläfrigkeit nach dem Essen.
- Verdauungsprobleme.
- Verringerte Glukosetoleranz.

## FEHLANPASSUNG 2: ZINK-KUPFER

### UNGLEICHGEWICHT ZWISCHEN HYPOPHYSE UND GENITALIEN

Wichtigste Symptome:

- Fettleibigkeit.
- Verschiedene Störungen in Bezug auf die hormonelle Regulation.
- Wachstumsstörungen, Pubertät, Menopause, Störungen im Genitalbereich usw.

# 7

---

MÖGLICHE  
KOMBINATIONEN

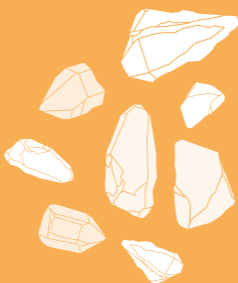
INDIKATIONEN	KOMBINATIONEN
<b>HERZ-KREISLAUF-BEREICH - KREISLAUF</b>	
Hämorrhoiden	Mn-Co
Erhöhter Cholesterinspiegel	Cr-Ni-Se-Si-V-Zn
Bluthochdruck	K-Mg-Mn-Co-I
Migräne	Mn-Co-S
Herzrasen, Herzklopfen	Mg-Mn-Co
Kreislaufstörungen	Mn-Mg-Co-Cr-K
<b>DERMATOLOGISCHER BEREICH - HAUT</b>	
Akne	Mn-Zn-Cu-Se
Ekzem	Mn-S
Herpes	Mn-Co-Zn-Cu
Pilzinfektion	Se-Zn
Nägel, Haare	F-Mn-Mg-P- Si- Zn
Schuppenflechte	Cu-Au-Ag-S
Nesselsucht	Mn-S
Warzen	Mg-S
Gürtelrose	Cu-Au-Ag
<b>VERDAUUNGSSYSTEM</b>	
Blähungen, Verdauungsschwäche	Ni-Co
Reizdarm	Mg-Mn-Li-Zn- Co-Cu
Verstopfung	Mg-Zn-Ni-Co
Gastritis	Mn-Co-V
Leberbeschwerden	Zn-Ni-Co-S
Geschwüre	Mn-Co
<b>HORMONELL</b>	
Wachstumsverzögerungen	I-Mg-Zn
Diabetes Typ 2, Prädiabetes	Zn-Ni-Co-Cr-Va
Dysmenorrhö	Cu-Au-Ag-Zn
Schilddrüsenstörungen	Mn- I
Menopause	Co-Li-Mg-Mn-Zn-Cu
<b>IMMUNSYSTEM</b>	
Akute Infektionen	Cu-Au-Ag-Zn
Chronische Infektionen	Cu-Au-Ag-Mg-Zn-Mn

INDIKATIONEN	KOMBINATIONEN
<b>BEWEGUNGSAPPARAT</b>	
Arthrose	Cu-Au-Ag-K-Mn-Mg-Si
Krämpfe	Co-Mg-K-P
Dupuytren'sche Erkrankung	Mn-Co-P
Brüche	Ca-F-P-Si-V
Osteoporose	Ca-F-P-Si-V
Rheumatoide Arthritis	Cu-Au-Ag-K-Mn-Zn
Rheuma	Co-Cu-K-Mg-Mn-Se
Spasmen	Co-Mg-K-P-Zn
<b>NERVENSYSTEM</b>	
Angst	Co-Li-Mg-Mn-P
Depressive Verstimmung	Li-Mg-Se-Zn
Epilepsie	Mg-Mn-K-Zn
Gedächtnisstörungen	Co-Li-Mn -Mg
Nervosität	Li-Mg-Mn- P
Schlafstörungen	Ca-Co-Li-Mg
Stress	Cr-Li-Mg-Mn-P-Se-Zn
Gürtelrose	Cu-Au-Ag-Zn
<b>ATEMSYSTEM - HNO-TRAKT</b>	
Allergien, Heuschnupfen	Mn-S
Angina	Cu-Au-Ag-Bi-Zn
Asthma	Mn-Cu-S
Bronchitis	Mn-Cu
Grippe	Cu-Au-Ag-Zn
Ohrenentzündung	Mn-Cu
Nasenschleimhautentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung	Mn-Cu
<b>STOMATOLOGIE</b>	
Aphthen	Ag-Ni-Mn-Co
Karies	F-Se-Mo-V
<b>UROLOGIE</b>	
Blasenentzündung	Cu-Au-Ag-Zn
Bettnässen	Cu-Au-Ag-Zn

INDIKATIONEN	KOMBINATIONEN
SONSTIGES	
Stillzeit	Ca -Co-Cr- Fe-Mg-Zn
Anämie	Co-Cu-Fe-Mo-Mn-Ni
Anti-Aging	Cr-Cu-Mn-Se-Si-Zn
Antioxidative Wirkung	Cu- Mn-Se-Zn-Mo
Cellulitis	Li-I-Ni-Zn-Cu
Wachstum	Ca-Fe-K-Mg-Si
Chronische Müdigkeit	Cr-Fe-Mg-Mo-P
Raucher	Mg-Zn-Mn-Se-Ca
Schwangerschaft	Ca -Co-Cr- Fe-Mg-Zn
Sportler	Cr-Fe-Mg-Mn-Se-Zn



Autorin: Diese Broschüre wurde von  
**SANDRINE BÉGUELIN**,  
Naturheilpraktikerin und Homöopathin mit  
unizitischem Ansatz, verfasst.



Bibliografie:

La médecine des fonctions, Jacques Ménétrier,  
Edition Similia

Micronutriments dans la pratique médicale,  
Michael Zimmermann, Praxis compact

Utilisation thérapeutique des oligo-éléments  
de Henry Picard et Didier Bertrand, Editions Maloine

Oligo-éléments – Equilibre vital de Paul Dupont,  
Editions Diffusion Rosicrucienne

Les oligo-éléments – Les propriétés thérapeutiques,  
J.-F Dauphin, Editions String

La logique des oligo-éléments Dr. Bruno Brigo,  
Editions Boiron

[https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2012/  
revue-medicale-suisse-360/oligoelements-en-suisse-et-en-  
europe](https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2012/revue-medicale-suisse-360/oligoelements-en-suisse-et-en-europe)