

WIE MESSE ICH DIE RICHTIGE MENGE AB?

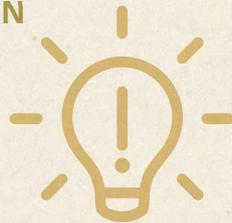
Ein gestrichener Teelöffel Mineralien entspricht etwa 2 g, ein gehäufte ungefähr 5g.

WIE LANGE SOLLTE ICH DIE MINERALIEN EINNEHMEN?

Die Mineralien sind **nicht als Kur** gedacht, sondern sollen Mikronährstoffe liefern, die eigentlich in unserer alltäglichen Nahrung ausreichend vorkommen sollten. Das ist schon seit Jahrzehnten nicht mehr der Fall und wird durch schädigende Bodenbearbeitung in der Landwirtschaft weltweit immer schlimmer. Die **Supplementierung** von ausgewählten Mikronährstoffen für den Einzelnen kann daher als Übergangslösung sinnvoll sein. Je mehr Lebensmittel wieder aus dem eigenen Garten und von der Wildkräuterwiese kommen, desto weniger Ergänzung ist notwendig. Sobald wir vollständig ernährte und gesunde Lebensmittel zu uns nehmen, sind jegliche Präparate hinfällig. „MineralienWende“ bedeutet für uns daher, jegliche Supplementierung wieder überflüssig zu machen.

WO KANN ICH NOCH WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN?

Auf unserer Webseite findest du unter F&A (Fragen und Antworten) weitere wichtige Informationen zum Projekt und zur Mineralienmischung, wie beispielsweise unsere Erfahrungen zur Verträglichkeit.



Verein MineralienWende

www.mineralienwende.at | Kolmgraben 7 | 7562 Zahling | Österreich

WIE SCHÖN, DASS DU TEIL DER MINERALIENWENDE BIST!

Wir freuen uns, dass du beim Forschungsprojekt „**Mineralien zum Einnehmen**“ mit dabei bist. Bei deinem selbstständigen Forschen möchten wir dich natürlich bestmöglich unterstützen und haben folgende Einladung für dich:

Dietmar Auris, der Menschen seit 20 Jahren im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit bei der Remineralisierung, also der Einnahme von Mineralien



begleitet, ist seit 2022 Teil des MineralienWende Teams. Jeder neue Projektteilnehmer hat die Möglichkeit, zwei Mal telefonisch mit Dietmar in Kontakt zu treten, individuelle Anregungen zu erhalten und die Erfahrungen mit der Mineralienmischung gemeinsam zu reflektieren.

Du erreichst Dietmar Auris unter:
+49 2561-92 00 472 und +49 174 7 22 11 75

Im internen Mitgliederbereich der Webseite findest du alle wichtigen Informationen zu den begleitenden **Zoom-Abenden** für Forschungsteilnehmer. Außerdem findest du in unserer Mediathek die Aufzeichnung unseres Mitgliederabends zum Thema Mineralien für den Menschen mit einem spannenden **Kurzvortrag von Dietmar** und einem anschließenden Austausch zwischen ihm und unseren Mitgliedern.

Wir wünschen dir spannendes Forschen und viel Freude mit deinen Mineralien!



NÄHRSTOFF-SPEKTRUM
ZUM EINNEHMEN

Aus unseren Anwendungserfahrungen:

AUF WELCHE WEISE KANN MAN DIE MINERALIENMISCHUNG EINNEHMEN?

Die Mineralien können in Wasser, Säften und Smoothies **aufgelöst** oder auch in Jogurt, Brei, Müsli usw. **ingerührt** werden. In Wasser braucht es beispielsweise ca. 5 Minuten Wartezeit und etwas Umrühren, bis die Mineralienmischung gut gelöst ist. Was Geschmack und Bekömmlichkeit angeht, hat sich die Einnahme mit einem **Gemüsesaft**, vorzugsweise milchsauer vergoren, als besonders angenehm herausgestellt.

Wichtig ist, dass die Mineralien **nicht erhitzt** werden, da sich ansonsten einzelne Elemente wie z.B. Iod verflüchtigen können.



VOR, WÄHREND ODER NACH DEM ESSEN?

Für eine gute Verträglichkeit schlägt Dietmar Auris vor, die Mineralien **30 Minuten vor oder 2-3 Stunden nach dem Essen** einzunehmen, damit sie nicht lange schwer im Magen liegen, sondern direkt in den Darm gelangen. Gleichzeitig wissen wir auch von Mitgliedern, die ihre Mineralien **direkt in ihre Speisen** mischen. Grundsätzlich scheint eine längere Einnahmezeit von 10-15 Minuten, anstatt einer schnellen Einnahme in einem Zug, einem möglichen Völlegefühl sehr gut vorzubeugen.



WAS IST DIE RICHTIGE EINNAHMEMENGE?

Welche Tagesmenge an Mineralien du einnehmen möchtest, entscheidest du **eigenverantwortlich** selbst. Unsere Mitglieder bestimmen diese auf unterschiedliche Art und Weise. Während die einen sich an ihrem Körpergewicht orientieren, lassen es andere durch ihren Arzt oder Heilpraktiker austesten (Kinesiologie u.a. Testmethoden). Wieder andere hören schlichtweg auf ihren Körper und entscheiden täglich intuitiv, ob und wie viel sie brauchen. Einige Mitglieder haben zunächst mit sehr geringen Mengen angefangen und diese dann nach kurzer Zeit erhöht.

Grundsätzlich gilt: **Beobachte, wie dein Körper reagiert.**

Hier kannst du über unseren Mengenrechner herausfinden, wie andere Mitglieder mit dem gleichen Körpergewicht dosieren: www.mineralienwende.at/mengenrechner/

WIE OFT SOLL ICH DIE MINERALIENMISCHUNG EINNEHMEN?

Auch hier entscheidest du selbst und eigenverantwortlich. Die meisten Vereinsmitglieder nehmen die Mineralien **2-3 Mal am Tag**, um sie dem Körper dauerhaft zur Verfügung zu stellen. Generell wird Mineralien eher eine belebende (sympathische) als eine beruhigende (parasympathische) Wirkung zugeschrieben. Viele unserer Mitglieder berichten von guten Erfahrungen mit einer Einnahme am Morgen und einer am Nachmittag. Die Tagesmenge in einem Mal einzunehmen, hat in Einzelfällen eine abführende Wirkung gehabt.

