

**Gesundheitsthema 15****Magnesium**

Magnesiummangel - sehr verbreitet, aber selten beachtet und kaum therapiert.

"Magnesiummangel - unbeachtet und folgenschwer

Im Körper geschieht fast nichts ohne Magnesium. Ein Magnesiummangel wirkt sich daher äußerst negativ auf viele verschiedene Organe und Körperfunktionen aus. Er kann sich in nur einem Symptom, aber auch in mehreren Symptomen gleichzeitig äußern.

Natürlich ist Magnesium nicht wichtiger als andere Mineralstoffe, doch besteht bei keinem anderen Mineralstoff ein so gravierender und gleichzeitig so wenig beachteter Mangel wie bei Magnesium.

Seine Bedeutung erkennt man erst dann, wenn sich belastende Gesundheitsprobleme mit Hilfe von Magnesium innerhalb kurzer Zeit in Luft auflösen.

Magnesiummangel existiert für 'Fachleute' nicht

Wenn all dies OHNE Magnesium geschehen würde, dann müsste all dies MIT Magnesium entweder verhindert oder beseitigt werden können. Könnte es also sein, dass **bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten ein Magnesiummangel** nicht unbeteiligt ist?

Wäre es daher möglich, dass eine bewusste Versorgung mit Magnesium zum Verschwinden oder zumindest zu einer deutlichen Besserung vieler gesundheitlicher Probleme führen könnte?

Die meisten (herkömmlich ausgebildeten) Ernährungsfachleute und Schulmediziner schütteln bei diesen Fragen gelangweilt mit den Köpfen. Für sie gibt es keinen Magnesiummangel. Sie sagen, der Magnesiumbedarf eines erwachsenen Menschen von durchschnittlich 350 bis 400 Milligramm pro Tag könne problemlos mit einer so genannten „gemischten Kost“ gedeckt werden.

Magnesiummangel: In Wirklichkeit ein Volksleiden

Abgesehen davon, dass viele Magnesiumexperten der Meinung sind, dass der tatsächliche **Magnesiumbedarf des modernen Menschen viel höher ist (600 bis 900 Milligramm pro Tag)**, zeigen mittlerweile verschiedene Studien, dass nicht einmal die offiziell als ausreichend erachtete Magnesiummenge erreicht wird."

Quelle: <http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/ursachen-magnesiummangel.htm>

Ein Magnesiummangel kann zu vielen chronischen Symptomen führen, die im Allgemeinen nicht unbedingt einem Magnesiummangel zugeordnet werden.

Wer zum Beispiel ein rachitisches Geschehen (Knochenerweichung) erfährt, denkt in der Regel an einen Kalzium- und/oder D-Vitaminmangel. Dass die Ursache aber auch in einem chronischen Mangel an Magnesium zu finden sein kann, hat sich noch nicht etabliert.

Vor allem die Personen mit einer **Blutgruppe B** sind für einen Mangel an Magnesium prädestiniert, da diese das Kalzium so gut absorbieren, dass ein Ungleichgewicht zwischen dem Kalzium- und Magnesiumspiegel zu Ungunsten des Mg entstehen kann.

Die Bedeutung des Magnesium im Körper

"Magnesium bzw. Magnesiumionen sind essentiell für jede Zelle, jedes Gewebe, jedes Organ und jedes Lebewesen. Magnesium ist für das Leben unabdingbar und muß dem Körper zugeführt werden.

Magnesium ist Bestandteil

- der energetisch aktiven Grundsubstanz (Mg-ATP),
- der Kraftwerke der Zelle (Mitochondrien),
- verschiedener Stoffwechsellkatalysatoren (Enzyme),
- von Zellmembranen und
- von Membranpumpen.

Magnesium ist mitverantwortlich für

- die Funktionsfähigkeit von ca. 300 verschiedenen Stoffwechsellkatalysatoren,
- die Stabilisierung von Membranen, Eiweißen (Proteinen) und Nukleinsäuren,
- die Erregungsleitung an Nerven- und Muskelzellen,
- die kontrollierte Freisetzung von bestimmten Hormonen und Übertragungsstoffen (Transmitter) und
- die Knochenfestigkeit.

Alle diese Prozesse und Funktionen werden gestört, wenn der Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung hat. Es ist verständlich, wenn aufgrund der Vielzahl der beeinflussten und verschiedenartigen Funktionen Magnesium wie ein Wundermittel erscheint - biochemisch und physiologisch ist der Zusammenhang sehr einfach zu erklären."

Quelle: <http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumbedeutung.htm>

Mögliche Symptome eines Magnesiummangels

Muskelkrämpfe (Wadenkrämpfe, Lidzucken)
Muskelzuckungen, Muskelschwäche, Muskelschwund
Kopfschmerzen / Migräne / Epilepsie
Probleme mit dem Schlafen, übermäßiges Schlafbedürfnis

Rasche Erschöpfbarkeit,
Energielosigkeit, wenig Kraft, Zittern

Schwaches Immunsystem
Probleme mit dem Herz, Bluthochdruck

Gelenkschmerzen, Gliederschmerzen, Rückenschmerzen
Arthrose
Rachitis,
Zahnkaries, Zahnzerfall
Brüchige Fingernägel
Haarausfall, schlechte Haut
Wachstumsstörungen
Entwicklungsstörungen

Ständiges Schwitzen
Ständiges Gefühl zu Frieren
Kalte Füße, kalte Hände
Herzrasen und Herzstolpern
Prämenstruelles Syndrom

Übelkeit
Atemnot, Bronchitis

Nervosität
Unruhe, Reizbarkeit,
Konzentrationsstörungen
Depressionen,
Bewusstseinsstörungen
Psychosen, Ängste, Phobien
Benommenheit,
Geräuschempfindlichkeit
Parästhesien (Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühl)
Taubheit / Gelähmtheit der Arme
Schwindelgefühl

Gewichtszunahme
Heißhunger
Blähungen im Darm
Unklare Oberbauchbeschwerden, Verstopfung
Durchfall, chronisch

Bei Schwangeren kommt es häufig zu vorzeitigen Wehen + Frühgeburten

Eine fundierte Erläuterung der einzelnen Symptome gern hier:
<http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiummangelfolgen.htm>

Sämtliche aufgeführten Symptome können ihre Ursache aber ebenso in einer Quecksilber-Amalgambelastung, in einer Borreliose und in Weiterem haben.
Infektionen mit pathogenen Erregern können auch zu einem Mg-Mangel führen, da diese auch das Mg verstoffwechseln, welches dem Stoffwechsel des Körpers dann fehlt. Andererseits schwächt ein Mg-Mangel das Immunsystem, so dass sich pathogene Erreger schneller vermehren werden. Ein "Teufelskreis", der uns ganz schnell altern und hilflos werden lassen kann.

Ursachen eines Magnesiummangels

Ein Magnesiummangel kann entstehen, wenn...

...wir nicht genügend Magnesium über die Nahrung zuführen, z.B. bei einseitiger Ernährung oder Diäten, bzw. auch bei einer biologisch bewussten Ernährung, da unsere sog. Lebensmittel an Magnesium verarmt sind.

...wir einen erhöhten Magnesiumbedarf haben, z.B. durch stark nervlich anspannende oder schwere körperliche Arbeit, durch Sport, in der Schwangerschaft und Stillzeit oder auch als Träger der Blutgruppe B.

...unser Körper krankheits- oder belastungsbedingt zu viel Magnesium ausscheidet, z.B. bei Diabetes mellitus, durch die Einnahme von Entwässerungsmitteln (Diuretika), in Stressphasen, durch Alkoholkonsum, erblich bedingt oder bei toxischen Belastungen (z. B. Quecksilberamalgambelastung).

...die Aufnahme des Mineralstoffs gestört ist, z.B. bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder im fortgeschrittenen Lebensalter.

...eine Lebensweise mit reichlich Alkoholkonsum und starkem Rauchen einen erhöhten Verbrauch an Magnesium ergibt.

Weitere umfangreiche Hinweise zur Ursache gern hier:

<http://www.vitaswing.de/gesund/magnesium/ursachen-magnesiummangel.htm>

Diagnose / Feststellung eines Magnesiummangels

* An Hand der Symptome

An Hand der Symptome kann ein Mangel zumindest vermutet werden. Aufgrund der Vermutung kann dann über einen gewissen Zeitraum eine tägliche Dosis von z. B. 600mg zugeführt werden. Verbessern oder Erledigen sich die Symptome kann ein Magnesiummangel damit bestätigt werden.

* Laboruntersuchung des Blutserums

Eine Untersuchung des Serums bringt keine eindeutige Aussage über den Magnesiumgehalt, da das Ergebnis vorwiegend von der momentanen Magnesiumzufuhr abhängig ist.

* Laboruntersuchung des Vollblutes

Die Untersuchung des Vollblutes mit den Blutkörperchen ergibt eine realistischere Aussage über den Magnesiumgehalt des Organismus.

* Psychometrischer Test

Der psychometrische Test als ein Verfahren der Mutung der Resonanz von Informationfeldern kann Aussagen erbringen

- zum Magnesiumgehalt extra- und intrazellulär,
- zur täglich einzunehmenden optimalen Dosis,
- zur Einnahmedauer und auch
- zur Ursache des Mangels.

Die Ergebnissicherheit ist von den Fähigkeiten des Therapeuten und dessen Interpretationsgabe abhängig.

Therapiemöglichkeiten eines Magnesiummangels

* Orale (vom Mund) Zufuhr vom Magnesiumtabletten

Magnesiumtabletten möglichst als Mg-Aspartat, Mg-Orotat oder als Mg-Citrat einnehmen. Es darf beachtet werden, dass nur ca. 30% der eingenommenen Dosis dem Stoffwechsel wirklich zur Verfügung stehen. Bei Magnesiumoxid sollen es sogar nur 10% sein.

* Orale Zufuhr von Magnesiumchlorid-Hexahydrat-Lösung (sog. Magnesiumöl)

* Transdermale (über die Haut) Aufnahme einer Magnesiumchlorid-Hexahydrat-Lösung

Vorrang darf der transdermalen Aufnahme gegeben, wobei aber sämtliche drei Möglichkeiten der Applikation von Magnesium sinnvoll kombiniert werden dürfen.

Bei der Beschaffung des Magnesiumchlorids möglichst unter dieser Bezeichnung einkaufen: "Magnesiumchlorid Hexahydrat - chem. rein - $MgCl_2 \cdot 6H_2O$ - Ph.Eur, E511"

Hier erhält man sehr **fundierte Hinweise zur Anwendung einer Magnesiumchlorid-Hexahydrat-Lösung**, sowohl für orale als auch für transdermale Anwendung:

<http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumchlorid.htm>

* Magnesiumgehalt verschiedener Lebensmittel:

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Mineralstoffe/Magnesium/Lebensmittel.html>

Umrechnung zum Magnesiumöl

Magnesium (Mg) im Magnesiumchlorid (MgCl)

1g MgCl = 120 mg Mg
6g MgCl = 717 mg Mg (=1 Teelöffel)
10g MgCl = 1200 mg Mg
33g MgCl = 3944 mg Mg (Magnesiumöl)
66g MgCl = 7888 mg Mg

Magnesiumöl

33g MgCl = 3944 mg Mg (Magnesiumöl) in ein Liter H₂O * 1 Liter = 1000ml

1 Liter Magnesiumöl = 3944 mg Mg
1000ml Magnesiumöl = 3944 mg Mg
20ml Magnesiumöl = 79 mg Mg
50ml Magnesiumöl = 180 mg Mg
100ml Magnesiumöl = 395 mg Mg
200ml Magnesiumöl = 789 mg Mg
250ml Magnesiumöl = 986 mg Mg

Verwertung beim Trinken: 30%

Verwertung bei transdermaler Aufnahme: 100%

In der Heilpraxis wird der psychometrische Test durchgeführt.

Speziell im Fall einer Magnesiumbestimmung wurde der Test für den Zwischenzellraum erweitert auf folgende Kriterien:

- Magnesiumgehalt extra- und intrazellulär,
- Täglich einzunehmende optimale Dosis,
- Optimale Art der Einnahme
- Einnahmedauer der ermittelten Dosis
- Die Ursache des Mangels

Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

Ganzheitliche Heilpraxis

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß
Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 * 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

