



MAGNESIUM

Das unglaubliche Wundermineral

Vorwort

Diese kleine Broschüre über Magnesium und Magnesiummangel richtet sich an Laien und Menschen, die sich möglichst schnell und unkompliziert über dieses Wunder-Mineral informieren möchten.

Magnesium gehört zu den wichtigsten Stoffen, wenn es darum geht, mit wenig Aufwand viel zu erreichen. Magnesium ist an über 300 Stoffwechselfunktionen beteiligt, doch ist Magnesiummangel weit verbreitet.

Das ist mit ein Grund, warum ich diesen kurzen Ratgeber für Sie verfasst habe, aber nicht der einzige: Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie es ist, trotz gesunder Ernährung und ausgeglichener Lebensweise an Magnesiummangel zu leiden, doch dazu zum Schluss dieser kleinen Broschüre mehr.

Trotz relativ eindeutiger Symptome und obwohl ich verschiedene Ärzte aufsuchte, damit sie mir eine Diagnose stellten, habe ich außer synthetischen Medikamenten, die die Symptome unterdrückten, aber nicht heilten, nichts anderes verschrieben bekommen. Oft wurde nur mit der Schulter gezuckt, und mir wurde der freundliche Hinweis gegeben, ich hätte eben eine psychosomatische Erkrankung, bei der ich mich daran gewöhnen müsse, mit ihr zu leben.

Im Nachhinein glaube ich, dass viele Ärzte ihren gesunden Menschenverstand bis zur Beendigung des Medizinstudiums oft abgeben und anschließend nur noch die Medikamentenlisten der Pharmaindustrie auswendig lernen. Sollten Sie zu den Ärzten gehören, die erst einmal eine Prüfung der wichtigsten Mineralien und Vitamine veranlassen, bitte ich Sie um Verzeihung.

Mit dieser kleinen Broschüre haben Sie persönlich jedoch alles in der Hand, um sich einen Überblick darüber zu verschaffen, was das „Wundermineral“ Magnesium alles kann, was passiert, wenn Sie sich zu wenig davon zuführen und wie Sie einen Magnesiummangel in Eigenregie beheben können. Diese Broschüre ersetzt keinen Arzt, kann Ihnen jedoch dabei helfen festzustellen, ob Sie an einem Magnesiummangel leiden (und das sogar noch besser als Ihr Arzt), und etwas dagegen zu unternehmen, lange bevor es zu lebensbedrohlichen Mangelsymptomen wie z. B. einem Herzinfarkt kommt.

*„Wer nicht jeden
Tag etwas für seine
Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages
sehr viel Zeit für die
Krankheit opfern.“*

Sebastian Kneipp

Magnesium – das unterschätzte Mineral

Der Mineralstoff Magnesium zählt zu den sog. essentiellen Stoffen – das bedeutet, unser Körper ist darauf angewiesen, Magnesium ist unentbehrlich. Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 20 Gramm Magnesium. Es wird über die Nahrung aufgenommen. Im Blut ist Magnesium hauptsächlich an Proteine gebunden. 60 Prozent davon befinden sich im Knochen, 40 Prozent in der Skelettmuskulatur, und nur ein Prozent kursiert im Blut.⁽²⁾

Für viele von uns ist Magnesium das Mineral, an das man sofort denkt, wenn man durch nächtliche Wadenkrämpfe aus dem Schlaf gerissen wird. Doch leider bringt ein Mangel dieses Superelements noch viele andere Symptome, an die Sie wahrscheinlich gar nicht denken. Der Grund für die Vielfalt an Mangelsymptomen liegt darin, dass Magnesium als Co-Faktor an über 300 Enzymen auf der molekularen Ebene beteiligt ist⁽¹⁾. Zudem ist es an der Bildung von ATP (Activating Adenosine Triphosphate) beteiligt, dem Energieträger in allen lebenden Organismen. Ohne ATP wäre kein Leben möglich ...

Zudem befähigt Magnesium unseren Organismus zu tausenden (!) biochemischen Prozessen, die für unsere

Gesunderhaltung wichtig sind. Ein Fehlen von Magnesium kann sich daher in sehr vielen Bereichen unserer Gesundheit bemerkbar machen, und Wadenkrämpfe sind nur ein Symptom von vielen anderen, mit denen der Körper anzeigt, dass er zu wenig von diesem wichtigen Mineral hat.

Mittlerweile wurde durch wissenschaftliche Studien bestätigt, dass die Rolle von Magnesium für unsere Gesundheit und die Entwicklung von Krankheiten deutlich unterschätzt wurde ⁽²⁾.

Magnesium wird unter anderem benötigt

- für eine gesunde Tätigkeit des Herzens,
- für Entgiftungsprozesse, insbesondere was Umweltgifte, Schwermetalle und andere Gifte angeht,
- zum Aufbau von Knochen und Zähnen,
- zur Freisetzung von Hormonen und Botenstoffen im Körper,
- für die Verdauung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten,
- als Baustein für die RNA- und DNA-Synthese der Erbanlagen sowie zum Schutz derselben,
- zur Steuerung von Muskel- und Nervenfunktionen,
- zum Ausgleich von Stress,

- zur positiven Beeinflussung des Cholesterinspiegels und
- zur Regulierung der Elektrolytbalance.

Magnesium ist das zweite meist vorhandene Element in den menschlichen Zellen. Der durchschnittliche Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei zwischen 350 und 400 mg Magnesium laut RDA (Recommended Daily Allowance) ⁽³⁾. Diese Angabe bezieht sich jedoch ausschließlich auf kerngesunde Menschen, die weder rauchen, noch unter Stress stehen, Alkohol oder Medikamente zu sich nehmen und sich immer gesund ernähren. Die individuell benötigten Mengen können **deutlich vom genannten Wert nach oben abweichen**. Folgende Faktoren müssen bei der Tagesbedarfsbestimmung unbedingt berücksichtigt werden:

- Alter und Geschlecht,
- Alkoholkonsum: ja oder nein? Viel oder wenig?
- Erkrankungen und Medikamenteneinnahme,
- Schwangerschaft und Stillzeit,
- Rauchen,
- Stress,
- sportliche Aktivitäten.

Einige Mediziner sind immer noch der Meinung, es gäbe keinen nennenswerten Magnesiummangel, da der reguläre Tagesbedarf angeblich problemlos über die

Nahrungszufuhr abgedeckt werden kann. Doch sämtliche neuen wissenschaftlichen Studien der letzten 10 Jahre, die hierzu gemacht wurden, ergaben das genaue Gegenteil ⁽⁴⁾.

Die Magnesiumversorgung eines jeden einzelnen ist mehrheitlich deutlich zu gering ⁽⁵⁾. Vor 200 Jahren wurden täglich 500 mg Magnesium über die Nahrung aufgenommen. Mittlerweile gibt es Studien, die belegen, dass 70 Prozent der Bevölkerung es nicht einmal schaffen, 300 bis 400 mg Magnesium täglich aufzunehmen. Hinzu kommt, dass sich nach Einschätzung vieler Fachleute der Magnesiumbedarf in der heutigen Zeit sogar deutlich erhöht hat (900 mg und mehr), da viele Menschen immer mehr über Stress klagen und Stress zu den Hauptverbrauchern dieses Mineralstoffs gehört.

Trifft einer der folgende Punkte oder mehrere von ihnen zu, besteht bereits automatisch ein signifikanter **Mehrbedarf**, der höher ist als die oben genannte RDA-Menge:

- schwere körperliche Arbeit,
- das Einhalten einer Diät oder Untergewicht,
- Schwangerschaft und Stillzeit,
- Bluthochdruck und sämtliche Herzerkrankungen,
- Diabetes Typ 1 und Typ 2,
- Leistungssport,

- Einnahme der Antibaby-Pille, von Entwässerungsmitteln oder Herzmedikamenten,
- Stoffwechselstörungen und Kalziummangel,
- Magen-Darm-Erkrankungen (geringe Resorption der Nährstoffe), Reizdarm, Morbus Chron, Darmentzündung, unverdautes Fett im Stuhl
- Einnahme von Schmerztabletten, Entwässerungsmitteln, Antibiotika oder Kortison,
- kürzlich durchgeführte Operation(en),
- Mangelernährung,
- Verbrennungen und ernsthafte Verletzungen,
- Bauchspeicheldrüsenentzündung,
- Lebererkrankungen,
- hormonelle Fehlsteuerungen,
- Krebs,
- chronische Bronchitis,
- Depressionen,
- Kalziummangel, Kaliummangel,
- Chronisches Müdigkeitssyndrom,
- Fibromyalgie,
- Konsum von mehr als 3 Tassen Kaffee pro Tag,
- Unfruchtbarkeit,
- sinkende oder keine Libido,
- Strahlentherapie,
- Verzehr größerer Mengen von Süßigkeiten/Zucker,
- Schilddrüsenüberfunktion sowie
- Leber- und Nierentransplantation.

Folgende Medikamente verhindern eine Magnesiumaufnahme oder begünstigen eine übermäßige Ausscheidung von Magnesium:

- Die Einnahme von Magensäureblockern (sog. „PPIs“; alle Medikamente, die mit „-azol“ enden, wie z. B. Omeprazol (bekannt als „OMEP“), Pantoprazol, Pantozol, Lansoprazol, Rabeprazol) sowie H2-Blockern (z. B. Ranitidin). Diese Medikamente gehören zu den am häufigsten geschluckten Medikamenten weltweit. Sie unterdrücken die Bildung von Magensäure ganz oder teilweise, wodurch das Magnesium aus der Nahrung nicht oder nur in sehr geringem Maße resorbiert werden kann.
- Entwässerungsmittel: Durch sie wird vermehrt Magnesium (und auch das lebenswichtige Kalium) über die Niere durch den Urin ausgeschieden.
- Insulin: Insulin erhöht ebenfalls die Ausscheidung von Magnesium über die Nieren. Das wiederum führt zu einer schlechten Blutzuckerwertung – ein Teufelskreis!
- Abführmittel: Sie verursachen, ebenso wie Entwässerungsmittel, eine verstärkte Ausscheidung von Magnesium. Andererseits bewirkt der daraus resultierende Magnesiumverlust eine gestörte Darmmuskulatur und fördert chronische Verstopfung – ein Teufelskreis!

- Kortison fördert ebenfalls die Magnesiumausscheidung über den Urin. Eine Nebenwirkung von ständiger Kortison-Einnahme ist Osteoporose, die durch zusätzlichen Magnesiummangel noch verstärkt wird.
- Antibiotika können zur Resorptionsstörungen bei der Aufnahme von Magnesium vom Darm in den Blutkreislauf führen.
- Östrogene: Sie senken den Magnesiumspiegel im Blut und treten in erhöhten Mengen auf, wenn z. B. die Anti-Baby-Pille eingenommen oder nach der Entfernung der Gebärmutter eine Hormonersatztherapie durchgeführt wird.

Zu einem Magnesiummangel kommt es also grundsätzlich dann, wenn Sie ständig viel Magnesium z. B. durch den Schweiß (Schwitzen), den Urin oder den Stuhl verlieren.

Wie bereits gesagt wurde, bringen die meisten Menschen Magnesiummangel lediglich mit einem Wadenkrampf in Verbindung. Da aber Magnesium an enorm vielen Vorgängen im Körper beteiligt ist, gibt es unzählige weitere Symptome, die ebenfalls auf einen Magnesiummangel hinweisen. Je nach Schweregrad des Magnesiummangels und je nachdem, wie lange dieser Mangel bereits besteht, macht sich der Magnesiummangel mit einem oder ganz vielen Symptomen be-

merkbar. Die Reihenfolge der folgenden Symptome ist rein willkürlich gewählt und soll Anhaltspunkte geben, bei welchen Symptomen ein Magnesiummangel als Ursache in Betracht gezogen werden sollte:

- Krämpfe (z. B. Wadenkrämpfe; aber auch Krämpfe der inneren Eingeweide-Muskulatur, z. B. von Magen und Darm),
- Augenlidzucken,
- Sodbrennen,
- Müdigkeit,
- Herzklopfen, Herzstolpern, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, die im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen können,
- eine geringe Fähigkeit, mit Stress umzugehen,
- Antriebslosigkeit,
- Kurzatmigkeit,
- Stechen oder Brennen in den Fußsohlen,
- Verstopfung und Durchfall,
- kalte Hände und Füße, eine allgemeine Neigung zum Frieren,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- Zuckungen,
- Kopfschmerzen jeglicher Art,
- Kopfschmerzen in Verbindung mit Nackenschmerzen,
- leichte Reizbarkeit/Erregbarkeit,
- PMS (Prämenstruelles Syndrom),

- Muskelschwäche,
- mangelnde Leistungsfähigkeit,
- Kribbeln in den Händen und/oder Füßen,
- Zittern der Hände,
- Migräne,
- Krämpfe und Schmerzen vor und während der Periode,
- Hyperventilieren,
- Essgelüste auf Kohlenhydrate, Schokolade, Salz oder Junk-Food,
- Nierensteine,
- Taubheit von Händen und/oder Füßen,
- innere Unruhe,
- Schreckhaftigkeit schon bei den geringsten Geräuschen,
- Keuchen oder pfeifende Atmung,
- Muskelverspannungen,
- Muskelzittern nach dem Sport,
- Kribbeln an den Lippen,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Erschöpfung,
- stark schwankendes Stimmungsbarometer,
- höheres Schlafbedürfnis,
- Antriebslosigkeit und mangelndes Selbstwertgefühl,
- ständiges Grübeln und Sich-Sorgen-Machen,
- Schlafstörungen (nicht einschlafen können, mehrmals nachts aufwachen, zu früh wach werden, unruhiger Schlaf)

- Schwindel
- Angina-pectoris-Anfälle bei fortgeschrittenem Magnesiummangel,
- Bauchschmerzen,
- erhöhte Infektanfälligkeit,
- verspätet einsetzende Regelblutung bei jungen Mädchen,
- Koliken,
- Schwangerschaftskomplikationen wie z. B. Erbrechen, Wasseransammlungen, Eiweiß im Urin, zu früh einsetzende Wehen und auch ein erhöhtes Risiko zu Fehl- und Frühgeburten.

Alle genannten Symptome können natürlich (auch) auf andere Krankheiten schließen lassen.

Einen Magnesiummangel erkennen

Es gibt mehr als einen Test, um festzustellen, ob ein Magnesiummangel vorliegt oder nicht, doch ist es mittlerweile erwiesen, dass aus diesen Tests keine definitiven Rückschlüsse gezogen werden können. Ein einfacher Bluttest ist am unzuverlässigsten, ein 24-Stunden-Urin-Test bereits besser, aber auch noch nicht zuverlässig. Noch besser ist es, Magnesium im sogenannten hämatokrit-korrelierten Wert über eine Mikronährstoff-Diagnostik testen zu lassen. Manche Ärzte bieten diesen Test auf Anfrage an, doch müssen die Kosten dafür meist selbst getragen werden. Die Ergebnisse können bereits Hinweise geben, ob ein Magnesiummangel vorliegt oder nicht; in jedem Fall müssen die vorliegenden Symptome in die Evaluierung, ob ein Magnesiummangel vorliegt oder nicht, mit einbezogen werden.

Ein Grund, warum ein Magnesiumbedarf lange unentdeckt bleibt, sofern lediglich die normalen Vollblut-Blutwerte kontrolliert werden, ist, dass der Körper einen Magnesiummangel einfach dadurch auszugleichen versucht, dass er das in den Knochen bereits eingelagerte Magnesium aktiviert und verbraucht. Damit geht der Körper praktisch an die letzten „Reserven“. Ein regulärer Blutwert (aus dem sog. Vollblut) zeigt dann noch

lange Zeit einen völlig normalen Magnesiumspiegel an – obwohl bereits eine extreme Unterversorgung vorliegt.

Daher ist es grundsätzlich ratsam, sofern Sie selbst unter einigen der genannten Mangelsymptomen leiden, einen Eigenversuch zu unternehmen, der darin besteht, dem Körper mehr Magnesium zuzuführen, um zu überprüfen, ob die Symptome dadurch verschwinden oder nicht. Zu erwähnen ist hier allerdings, dass mind. 4 Wochen vergehen können, bis ein leerer Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt ist; war der Mangel besonders hoch, kann dies noch länger dauern.

Einen Magnesiummangel beheben

Einen bereits bestehenden oder gravierenden Magnesiummangel nur durch die Zufuhr bestimmter Lebensmittel auszugleichen kann sich als schwierig herausstellen. Selbst wenn man es schafft, täglich 400 mg Magnesium über die Nahrung zuzuführen, muss das noch lange nicht bedeuten, dass diese 400 mg dem Organismus auch zugutekommen: Liegen Resorptionsstörungen vor (z. B. bei Magen-Darm-Problemen, einer [evtl. chronischen] Magenschleimhautentzündung, der Einnahme von Magensäureblockern oder einer erhöhten Ausscheidung von Magnesium über die Niere), kann eine magnesiumreiche Ernährung zwar unterstützend wirken, doch muss Magnesium als Ergänzungsmittel zusätzlich hinzugezogen werden, um dem Körper die hohen Mengen an Magnesium liefern zu können, die er in solchen Situationen benötigt.

Lebensmittel, die besonders magnesiumreich sind:

- Weizen, insbesondere die Weizenkleie,
- Amaranth, Buchweizen, Gerste, Grünkern, Quinoa und Dinkel,
- Haferkleie,
- Mandeln, Cashewnüsse, Pekannüsse, Pistazien, Erdnüsse und Paranüsse,

- Hefe und Zuckerrübenkraut,
- Roggen,
- Kokosnuss,
- Naturreis,
- getrocknete Feigen, Aprikosen und Datteln,
- Soja,
- Kakao und
- Sesam.

Den Magnesiumbedarf decken sowie einen Magnesiummangel durch orale und transdermale Aufnahme beheben

Es gibt drei Möglichkeiten, einen Magnesiumbedarf zu decken: einerseits, wie bereits gesagt, indem man mehr magnesiumreiche Lebensmittel zu sich nimmt, doch kann dadurch allein ein gravierender Magnesiummangel nicht behoben werden.

Außerdem kann man einen bereits bestehenden Mangel durch die äußerliche Anwendung über die Haut sowie durch die Einnahme einer geeigneten Magnesiumverbindung innerhalb wenigen Wochen beheben und dem Körper damit dauerhaft Magnesium in ausreichender Menge zuführen. Diese beiden Möglichkeiten werden im Folgenden kurz skizziert.

Transdermale Anwendung

Als Fußbad

Durch Fußbäder mit Magnesiumchlorid können dem Körper unter Umgehung des Verdauungstraktes größere Mengen des Mineralstoffes zugeführt werden. Die Fußbäder sollten mind. 30 min. dauern. Auf 5 l Wasser müssen 500 g Magnesiumchlorid-Flocken aufgelöst werden, um eine therapeutisch sinnvolle Konzentration von 5 % zu erreichen. Zudem sollte das Wasser nur angenehm warm temperiert werden, damit ein osmotischer Druck entsteht, über den die Haut das Magnesium auch aufnehmen kann. Um ein Austrocknen der Haut zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Füße nach jedem Fußbad großzügig mit (Fuß-)Creme einzucremen.

Als äußerliche Anwendung

Durch Einreibungen mit 31%igem Magnesiumöl (einer Mischung aus Magnesiumchlorid und Wasser) kann dem Körper ebenfalls Magnesium zugeführt werden. Magnesiumöl ist aber kein Öl, sondern hat lediglich eine ölige Konsistenz. Ideal ist es, wenn man das Magnesiumöl mittels einer Plastik-Sprühflasche dosiert, damit diese nicht zerbricht, wenn sie herunterfällt (dies kann leicht passieren, da, wenn man die Substanz einreibt, die Hände ölig sind, so dass einem eine Glasflasche leicht aus der Hand gleiten könnte).

Jeder Sprühhub enthält in der Regel ca. 15 mg Magnesiumchlorid. Empfehlenswert ist die Anwendung z. B. 30 min. vor einem Duschbad. Das Magnesiumöl kann z. B. mit 20 bis 40 Sprühhüben (das entspricht dann einer Magnesiumaufnahme von 300 bis 600 mg Magnesium) am ganzen Körper verteilt werden (offene Wunden jedoch nicht behandeln; auch frisch rasierte Körperstellen unbedingt aussparen, sonst brennt es!) und sollte ca. 20 bis 30 Minuten einwirken. Es verbleibt ein weißer Rückstand auf der Haut, der durch eine anschließende Dusche problemlos abgewaschen werden kann.

Tipp: Verwenden Sie Einmalhandschuhe, da das Magnesiumöl auf den Händen sonst ein öliges Gefühl hinterlässt die sehr leicht die Hände und die Haut austrocknen lässt. Dieses Gefühl vergeht selbst durch mehrmaliges Händewaschen und -eincremen nicht. Nutzen Sie daher unbedingt dünne Einmalhandschuhe, die Sie auch mehrfach verwenden können.

Hinweis: Die transdermale (trans- = „durch“, derma = „die Haut“) Anwendung ist laut neuen wissenschaftlichen Studien ideal, um einen großen Magnesiummangel innerhalb von 4 bis 6 Wochen auszugleichen. **Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass durch eine zusätzliche orale Aufnahme von Magnesium eine noch bessere Synergiewirkung erzielt** und das Magnesium transdermal noch schneller und besser aufgenommen

und verwertet werden kann. **Besteht ein hoher Magnesiummangel, sollten daher immer beide Wege (oral und transdermal) genutzt werden.**

Orale Anwendung

Um eine optimale Magnesiumversorgung zu gewährleisten und auch aufrechtzuerhalten, kann dem Körper Magnesium überdies in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zugeführt werden. Magnesium gibt es in unterschiedlichen Molekül-Zusammensetzungen, die unterschiedlich gut vertragen werden. Nachfolgende Magnesium-Arten sind vom Körper nicht gut resorbierbar und sollten daher am besten erst gar nicht verwendet werden:

- Magnesiumoxid,
- Magnesiumsulfat,
- Magnesiumaspartat,
- Magnesiumglutamat,
- Magnesiumkarbonat.

Folgende Arten sind besser resorbierbar:

- Magnesiumtaurat
- Magnesiumglycinat
- Magnesiumchlorid
- Magnesiummalat

Es gibt auch das sogenannte Magnesiumchelat. Bei dieser Verbindung ist das Magnesium von Aminosäu-

ren umgeben, wodurch es besser verträglich sein soll. Ich habe damit allerdings keine guten Erfahrungen gemacht. Selbst in kleineren Dosen kann Magnesiumchelate Durchfall verursachen, wovon auch viele andere Anwender berichten, daher wird es von mir nicht empfohlen.

Magnesiumcitrat hat, was die Verträglichkeit angeht, einen leichten Vorsprung vor allen anderen Magnesiumarten – daher wird es von mir auch ausschließlich empfohlen.

Wissenswertes über Magnesiumcitrat – meine persönliche Geschichte

Magnesiumcitrat ist nicht gleich Magnesiumcitrat – das musste ich in den letzten Jahren am eigenen Leibe erfahren. Ich hatte immer gedacht, es gäbe beim Citrat keine Unterschiede, aber weit gefehlt!

Aufgrund eines Magnesiummangels probierte ich mehrere Magnesiumsorten aus: Magnesiummalat bescherte mir Darmkrämpfe, Magnesiumchlorid sowie chelatiertes Magnesium Durchfälle. Citrat vertrug ich (wie die meisten Anwender), aber obwohl ich eineinhalb Jahre lang ein reguläres Magnesium-Citrat einnahm, litt ich immer noch hin und wieder an Magnesium-Mangelsymptomen, die ich aber zunächst nicht auf einen Magnesi-

ummangel zurückführte, denn schließlich nahm ich ja täglich bis zu 600 mg Magnesiumcitrat ein.

Ich habe dann doch die in dieser Broschüre erwähnte Mikronährstoff-Diagnostik bei mir durchführen lassen, die ein überraschendes Ergebnis brachte: **Ich hatte – obwohl ich eineinhalb Jahre lang regelmäßig Magnesiumcitrat in einer Dosierung von täglich 400 bis 600 mg eingenommen hatte – immer noch einen Magnesiummangel!** Ich fiel aus allen Wolken. Wie konnte das denn sein?

Resorptionsstörungen von Magen und Darm konnten ärztlich ausgeschlossen werden. Auch nahm ich weder Medikamente ein, noch gab es andere, auch in der Broschüre erwähnte Faktoren, die eine Aufnahme von Magnesium hätten verhindern können.

Ich erhöhte also die Dosis des bereits von mir eingenommenen Citrats (in Kapselform) – aber auch die Folgeuntersuchungen mehrere Monate später brachten keine besseren Ergebnisse, und die Mangelsymptome blieben bestehen. Ich probierte dann weitere Produkte (auch Magnesium in Pulverform), doch nichts half, ich fühlte mich wie in einer Sackgasse: **Das Einzige, was sich geändert hatte, war mein Stuhlgang: Er wurde immer dünner, aber mein Magnesiummangel blieb laut Diagnostik so gut wie unverändert!**

Hinzu kam, dass zwei meiner Magnesiummangelsymptome recht unangenehme **Spannungskopfschmerzen in Verbindung mit Rücken- und Nackenschmerzen waren**. Diese Schmerzen hielten, wenn ich Pech hatte, unter Umständen viele Tage am Stück dauerhaft an – es war unerträglich. Physiotherapie, regelmäßiger Sport, Yoga, der Kauf einer Wassermatratze für das Bett, Meditations- und Entspannungstechniken und auch sonstige Therapieansätze brachten keine Linderung. Auch der Orthopäde schüttelte nur ratlos den Kopf, lautete die Diagnose doch „nur“ Magnesiummangel. Also suchte ich fieberhaft selbst nach einer Lösung meines Problems: Wie würde ich meinen Magnesiumhaushalt wieder in den Griff bekommen können?

Während eines meiner USA-Aufenthalte entdeckte ich **ein neues Magnesiumpulverpräparat**. Nun gut, Magnesium in Pulverform ist überall im Handel erhältlich. Ich hatte ja bereits in der Vergangenheit Magnesium Citrat in Pulverform probiert, ohne durchschlagenden Erfolg. Zunächst erschien mir die Zusammensetzung keine besondere zu sein (eine spezielle Mischung aus Magnesiumkarbonat und Zitronensäure), doch war ich neugierig geworden, als ich die vielen guten Erfahrungen im Internet dazu lies, und meine zusätzlichen unerträglichen Kopf- und Nackenbeschwerden waren Anlass genug, um 30 Dollar für dieses Präparat zu berappen.

Wenn ich das, was ich Ihnen nun beschreiben werde, nicht selbst erlebt hätte, ich würde es selbst nicht glauben wollen. Ich probierte das Pulver aus – und nach nur einer einmaligen Einnahme der Tagesdosis waren meine Kopf- und Nackenbeschwerden **innerhalb von 20 Minuten (!) „Schnee von gestern“, sie waren verschwunden, als wären sie nie dagewesen und sind, seitdem ich die normale Tagesdosis regelmäßig einnehme, auch nicht mehr zurückgekehrt!**

Ich war wie von den Socken: Eine solche Verbesserung der Lebensqualität um 100 % in nur 20 Minuten machte mich sprachlos – ich konnte es anfangs kaum glauben und tastete immer wieder meinen Kopf und meinen Rücken ab, um zu überprüfen, ob sich die Schmerzen dort nicht doch noch irgendwie aufhalten, doch nichts! Die mangelnde Beweglichkeit meines Halses (ich konnte meinen Kopf nicht ganz nach links und ganz nach rechts drehen), die meine Physiotherapeutin bei mir immer wieder feststellte, war wie von Geisterhand verschwunden. Ich konnte nun auch mein Kinn Richtung Brust senken, ohne Schmerzen entlang des Nackens und der Wirbelsäule zu spüren – unglaublich!

Getrieben von der durchschlagenden Wirkung des Präparats und unzähligen Recherchen betreffend die Wirkung der (richtigen!) Magnesiumverbindung auf den menschlichen Körper verhandelte ich mit dem

amerikanischen Hersteller, um dieses Produkt auch in Deutschland herstellen und vertreiben zu dürfen, was mir schließlich auch gelungen ist.

In der Zwischenzeit sind viele Monate vergangen, und ich kann wirklich sagen: Ich fühle mich nun gesund, leistungsfähig, schmerzfrei und topfit und fast noch besser als vor 20 Jahren in meiner Jugendzeit, dank dem „Wundermineral“ Magnesium. Das Magnesiumpulver ist nun mein ständiger Begleiter. Ich hoffe, dass diese kleine Aufklärungs-Broschüre Sie bei der Verbesserung oder Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit unterstützt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihre Martina Leukert

PS: Sie haben noch Fragen? Senden Sie eine eMail an: info@ionisches-magnesium.de oder schauen Sie auf die Webseite www.ionisches-magnesium.de

Quellenangabe:

- ¹ <http://www.greenmedinfo.com/blog/magnesiums-importance-far-greater-previously-imagined>
- ² <https://de.wikipedia.org/wiki/Magnesium>
- ³ https://de.wikipedia.org/wiki/Recommended_Daily_Allowance
- ⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11425281>
- ⁵ Suboptimal magnesium status - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22364157>



Herausgeber
Mein Versand 24 e.K.
Hüttenweg 26
D 56566 Neuwied

eMail: info@ionisches-magnesium.de
www.ionisches-Magnesium.de