



Laneva.de

MAGNESIUM

EINZIGARTIG

ZUM AKTIVIEREN

WWW.LANEVA.DE

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 Vitalstoffe 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.



Laneva.de

*„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 (Adenosintriphosphat) 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 anbelangt,
- 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 Crohn, 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 auch 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

bemerkbar. 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 Früh- und Fehlgeburten.

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

Die folgenden Erkrankungen werden gem. Studien ebenfalls mit einem Magnesiummangel in Verbindung gebracht:

- Asthma
- Angstattacken
- Blutgerinnsel
- Blasenkrämpfe
- Blasenentzündungen
- Depressionen
- Diabetes
- Müdigkeit
- Herzerkrankungen

- Bluthochdruck
- Unterzuckerungen
- Nierensteine
- Migräne
- Bindegewebsentzündungen
- Fibromyalgie
- Nackenverspannungen & Rückenschmerzen
- Vertigo
- Unfruchtbarkeit
- Präeklampsie in der Schwangerschaft
- Osteoporose
- Raynauds Syndrom
- Plötzlicher Kindstod
- Zahnverfall



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 jedoch, eine Blutuntersuchung von Magnesium im sog. „**Vollblut**“ zu veranlassen.

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 worden.

Ein Grund, warum ein Magnesiumbedarf lange unentdeckt bleibt, sofern lediglich eine Standard-Testung im Serum erfolgt, 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 (im Serum gemessen) 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, manchmal sogar einige Monate vergehen können, bis ein leerer Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt ist; war der Mangel besonders hoch, kann dies noch länger dauern.

Magnesium im Blut kontrollieren

Für die Kontrolle des Magnesiumspiegels müssen Sie keinen Arzt aufsuchen.

Die Untersuchung müssen Sie ohnehin selbst bezahlen.

Sie können jedes Labor in Ihrer Nähe aufsuchen - meist ohne Termin.

Bei Interesse googlen Sie mal nach den Wörtern Labor und dem Name Ihres Wohnorts bzw. der nächst größeren Stadt. Rufen Sie kurz vorher an, ob Sie einfach so vorbeikommen können.

Den Befund erhalten Sie direkt per Post.

Wie bereits erwähnt sind die sogenannten Untersuchungen im Serum nicht geeignet, um erkennen zu können, wie stark der Mangel ist.

Dennoch gebe ich Ihnen hier einen Anhaltspunkt, wie hoch der Blutwert in jedem Fall sein sollte, damit (nach meinen Erfahrungen) alle Mangelsymptome komplett verschwinden:

im Serum gemessen: 1,0 mmol/L

Eine Vollblutmessung ist immer vorzuziehen. Das hier ist der optimale Bereich:

im Vollblut gemessen: 36-38 mg/l

Vollblutuntersuchungen macht nicht jedes Labor. Viele Labore leiten das Blut aber dann weiter an Labore, die es machen (z. B. Labor Kirkamm in Mainz, Biovis in Limburg oder das IMD Labor in Berlin).

Bei Laneva haben Sie die Möglichkeit, ein sog. „Mikronährstoff-Testkit“ anzufordern. Damit haben Sie die Möglichkeit, unter anderem neben allen wichtigen Mikronährstoffen auch Magnesium ganz sicher im Vollblut untersuchen zu lassen. Die Blutabnahme erfolgt vor Ort in einem nächstgelegenen Labor oder beim Hausarzt. Mehr

Infos hier: [laneva.de/Selbsttests](https://www.laneva.de/Selbsttests). Den Befund erhalten Sie per Post innerhalb von 5 Werktagen.

Tip: Falls unter Magnesiumeinnahme weiterhin Beschwerden bestehen würde ich in jedem Fall auch eine erneute Kontrolluntersuchung des Magnesiumspiegels im Blut veranlassen.

Meiner Erfahrung nach „glauben“ die meisten, sie nehmen „genug“ Magnesium zu sich. **Das Blutergebnis zeigt aber praktisch in allen Fällen das genaue Gegenteil.**

Daher habe ich persönlich meinen Bedarf an meinen Blutwert angepasst:

Am Anfang musste ich noch relativ viel nehmen (ca. 10-12 Messlöffel täglich), halte meinen Blutwert jedoch jetzt bei 37 mg/l mit ca. 8 Messlöffeln konstant.

Das weiß ich aber nur, weil ich eben die Werte immer mal wieder habe kontrollieren lassen.

Wenn Sie also schnell zum Ziel kommen wollen rate ich Ihnen, genauso vorzugehen:

Einnehmen - Kontrollieren - Einnahme dem Ergebnis anpassen - Kontrollieren - Einnahme dem Ergebnis anpassen usw.

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 zwei 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.

Transdermale Anwendung

Es werden immer wieder Behauptungen aufgestellt, man könne Magnesium auch äußerlich über die Haut aufnehmen (sei es mittels Fußbad oder sei es durch Auftragen von so genanntem „Magnesium-Öl“).

Es gibt bis zum heutigen Zeitpunkt keine Studien darüber, die bestätigen, dass durch die **transdermale** (trans = durch, dermal = Haut) Anwendung der Magnesiumbedarf im Körper gedeckt werden kann.

Ebenso gibt es keine Nachweise darüber, dass der Magnesiumgehalt im Blut durch eine transdermale Anwendung gesteigert werden kann (nachweisbar mittels Laboruntersuchung).

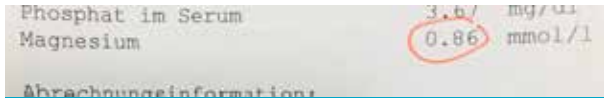
Im Internet kursieren Gerüchte, das man die Aufnahme über die Haut mittels eines Präparates namens **DMSO** („Dimethylsulfoxid“) enorm „nachhelfen“ könne.

Tatsache ist aber, dass auch hier keine Studien dafür existieren, die nachweislich belegen können, dass der Blut-Magnesiumgehalt durch solche Anwendungen steigt.

Ich selbst bin diesen Behauptungen nachgegangen und habe getestet, ob der Körper Magnesium äußerlich in Verbindung mit der Substanz DMSO mittels Einreiben auf die Haut aufnimmt.

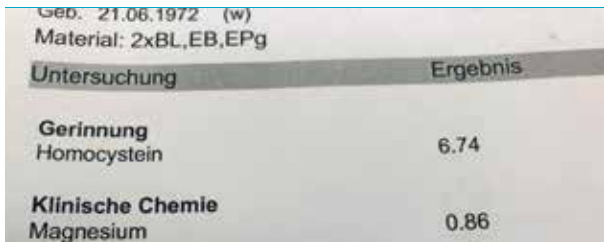
Da ich mittlerweile einen hervorragenden Magnesium-Spiegel hatte, habe ich eine Zeitlang mit der Einnahme des ionischen Magnesiums ausgesetzt sowie Nahrungsmittel gemieden, die viel Magnesium enthalten, um einen Magnesiummangel zu erzeugen.

Mein Start-Magnesiumwert war **0,86 mmol/L** (im Serum gemessen):



| | | |
|-------------------------|------|--------|
| Phosphat im Serum | 3.67 | mg/dl |
| Magnesium | 0.86 | mmol/l |
| Abrechnungsinformation: | | |

Es erfolgte trotz regelmäßiger, täglicher Anwendungen (die nicht unerheblich im Aufwand waren) keine Verbesserung des Blutspiegels innerhalb von 4 Wochen. Hier ein Auszug des Befundes:



| Geb. 21.06.1972 (w) | |
|-------------------------------|----------|
| Material: 2xBL,EB,EPg | |
| Untersuchung | Ergebnis |
| Gerinnung Homocystein | 6.74 |
| Klinische Chemie Magnesium | 0.86 |

Ich habe daher die transdermale Anwendung abgebrochen und bin wieder zur oralen Magnesiumeinnahme zurückgekehrt - auch aufgrund der Mangelsymptome, die sich schnell wieder bei diesem schlechten Wert eingestellt hatten.

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 Aminosäuren umgeben, wodurch es besser verträglich sein soll.

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 Magnesium-Citrat in Kapselform eingenommen hatte, litt ich immer noch hin und wieder an Magnesium-Mangelsymptomen, die ich aber zunächst **nicht** auf einen Magnesiummangel 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 ziemlichen 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. 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 Nackenschmerzen 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 Jahre vergangen, und ich kann wirklich sagen: Ich fühle mich nun gesund, leistungsfähig, schmerzfrei und topfit und fast noch besser als vor 25 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

P.S.: Sie haben noch Fragen? Senden Sie eine eMail an: produktfragen@laneva.de oder schauen Sie auf die Webseite www.ionisches-magnesium.de (Infos zum Magnesium) sowie unter www.hilfe.laneva.de für alle Fragen rund um das Magnesium & das Thema Gesundheit.



Laneva.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>



Laneva.de

MAGNESIUM

EINZIGARTIG



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI

NACHBESTELLEN UNTER
WWW.LANEVA.DE

HERGESTELLT FÜR:

Laneva GmbH
Im Tardis 5
D-56566 Neuwied
produktfragen@laneva.de