

Inhalt



9 | Grundlagen

- 9 Magnesium – das Schlüsselmineral für unseren Körper
- 12 Wie Magnesium in unserem Körper wirkt
- 16 Der Magnesiumgehalt in unseren Lebensmitteln
- 19 Ursachen für Magnesiummangel
- 24 Wie Magnesiummangel festgestellt wird
- 25 Magnesiummangel-Kurztest
- 27 Symptome bei Magnesiummangel
- 29 Unser Magnesiumbedarf
- 31 Die verschiedenen Möglichkeiten der Magnesiumaufnahme

34 | Die äußerliche Magnesiumanwendung

- 36 *Magnesium Oil* – was ist das?
- 39 Formen der äußerlichen Magnesiumanwendung
- 40 *Magnesium Oil*
- 43 *Magnesium Gel*
- 44 *Magnesium Flakes*

47 | Anwendungsbeispiele

- 48 Muskelkrämpfe
- 50 Freizeitsport und Leistungssport
- 53 Schwangerschaft und Stillzeit
- 56 Menstruationsbeschwerden
- 59 Prämenstruelles Syndrom (PMS)



61	Kopfschmerz und Migräne
64	Stress und Burn-out
69	Schlafstörungen
72	Arteriosklerose und ihre Folgeerkrankungen
77	Restless-Legs-Syndrom
79	Fibromyalgie
83	Erhöhte Cholesterin- und Fettwerte
86	Diabetes
89	Arthrose
92	Erkrankungen der Haut
96	Zahnfleischentzündung und Parodontose
98	Osteoporose
100	Magnesiummangel bei Kindern
103	Stimmungsschwankungen und Depression

105 | Anhang

105	Magnesiumgehalt ausgewählter Lebensmittel
108	Bezugsquellenhinweis
109	Bildquellenverzeichnis
110	Über die Autorin

Hinweise des Verlags

Dieses Buch informiert über Möglichkeiten der Selbsthilfe zur Versorgung des Körpers mit Magnesium. Die hier vorgestellten Empfehlungen haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich erwiesen. Wer sie umsetzt, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen hier nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieanleitungen zu geben. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder naturheilkundliche Hilfe bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu verstehen.



Grundlagen

Magnesium – das Schlüsselmineral für unseren Körper

Körperlich und geistig gesund und fit bleiben bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Doch die Realität sieht leider anders aus. Bereits junge Menschen haben mit den typischen Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfette, Gefäßverkalkung oder Übergewicht zu kämpfen. Mitverantwortlich für diese Entwicklung ist der weitverbreitete Mangel an Magnesium, denn dieses Mineral spielt bei allen biologischen Abläufen in unserem Körper eine zentrale Rolle. Bei keinem anderen Vitalstoff existiert ein so häufiger und gleichzeitig so wenig beachteter Mangel wie bei Magnesium.

Magnesium ist das Schlüsselmineral unter den Mineralstoffen. Es steuert den gesamten Stoffwechsel, greift auf allen Funktionsebenen unseres Körpers ein und ist

Voraussetzung für Wachstum und Energiegewinnung. Natürlich ist Magnesium nicht das einzig wichtige Mineral, doch es nimmt bei der Koordination aller anderen Mineralstoffe die Schlüsselstellung ein und ist deshalb von besonderer Bedeutung für uns Menschen. Viele andere Stoffe können ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn ausreichend Magnesium zur Verfügung steht. Fehlt Magnesium, können andere Mineralien wie zum Beispiel Calcium nicht verwertet werden. Daher sollte Magnesium täglich zugeführt werden, vor allem auch deshalb, weil es vom Körper nicht selbst produziert und auf Vorrat gespeichert werden kann.

Insbesondere für das reibungslose Funktionieren der Muskulatur trägt Magnesium die Verantwortung. Aber auch für den Energiestoffwechsel, die Knochenstruktur und den Elektrolythaushalt ist Magnesium notwendig. Speziell unser Nervensystem lechzt nach Magnesium.

In unserem hektischen Leben nimmt dieses Mineral deshalb eine besonders wichtige Rolle ein. Wie wir uns fühlen, ob wir den täglichen Herausforderungen gewachsen sind, wie wir mit dem täglichen Stress umgehen und wie viel Energie und Leistungskraft wir haben – sowohl körperlich als auch geistig –, all das hängt maßgeblich von der Verfügbarkeit von Magnesium in unserem Körper ab. Die ausreichende Versorgung damit ist deshalb Voraussetzung für ein vitales und gesundes Leben.

Magnesium – das Multitalent unter den Mineralstoffen – ...

- ist an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt
- koordiniert die Verwertung aller anderen Mineralien
- „putzt“ die Gefäße sauber und verhindert Verkalkung
- senkt das LDL-Cholesterin
- verhindert Blutgerinnsel
- stärkt Knochen und Zähne
- entspannt Gefäße und verkrampfte Muskulatur
- macht uns widerstandsfähig gegen Stress
- beruhigt unser Nervensystem
- verleiht uns Energie, Ausdauer und Kraft
- lässt uns gut schlafen

