

MAGNE- SIUM?

Manche bezeichnen ihn als wichtigsten Mineralstoff, als A und O der Gesundheit, speziell ab der Lebensmitte. Jedenfalls ist Magnesium der Nährstoff, der häufig dringend fehlt. Je älter wir werden und je mehr wir uns dem heutigen Lebensstil mit viel Stress und magnesiumarmer Ernährung hingeben, desto größer werden die Folgeschäden. Der Körper verhärtet, wird unflexibel und für eine Vielzahl von Krankheiten anfällig. Nicht alle Magnesiumpräparate sind gleich gut aufnehmbar. Mit dem „richtigen“ Magnesium sind wir jedoch regenerationsfähig bis ins hohe Alter!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Magnesium ist so wichtig für den Körper, dass man sich die Zeit nehmen sollte, seine Bedeutung wirklich zu verstehen. In der Zelle ist Magnesium nach Kalzium der mengenmäßig zweitwichtigste Mineralstoff und ein Elektrolyt. Das heißt, Magnesium ist für den reibungslosen Ablauf wichtiger Prozesse verantwortlich. Das klingt vielleicht nicht spektakulär. Magnesium ist aber wahrscheinlich „das Leberelement“ schlechthin. Denn eine ordentliche Magnesiumversorgung erspart uns sehr viele Erkrankungen und hebt die Lebensqualität ganz entscheidend.

Nehmen wir etwa den heute so dramatisch verbreiteten Stress her. Warum geht es so manchem bei Stress immer schlechter und schlechter? Magnesium ist notwendig um die Erregungsweiterleitung der Nerven nach dem Stressmoment wieder zu dämmen und

damit das Nervensystem wieder zu beruhigen. Sein stabilisierender Effekt auf die Zellhüllen bremst eine überschießende Produktion von Stresshormonen und dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone. Bei großen Belastungen wird aber übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und daher kann dem anfallenden Stress oft nicht mehr richtig entgegen gewirkt werden. Aus Stress wird Dauerstress, man ist fahrig, nervös, überreizt, verletzlich, man kann einfach nicht gelassen sein, selbst wenn der Stress schon vorbei ist... Sich gestresst fühlen ist also ein wichtiges Warnsignal für Magnesiummangel.

> Magnesium - Vorkommen und Funktionen im Körper

Mehr als die Hälfte des körpereigenen Magnesiums ist in den Zellen von Knochen und Zähnen gebunden, der überwiegende übrige Teil in Muskeln und Bindegewebe. Mehr als 300 Enzyme werden erst durch Magnesium aktiviert. Damit beherrscht dieser Mineralstoff einen Großteil aller chemischen Reaktionen und Prozesse, die durch Enzyme eingeleitet werden. Magnesium greift auch in den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ein und spielt daher in fast allen Körpersystemen mit, wie Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun- und Fortpflanzungssystem. Magnesium hat außerdem Einfluss auf Gehör, Sehvermögen, Wachstum sowie die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin.

Magnesiumgehalt wird über die Nieren gesteuert

Jeder Mensch scheidet täglich 100 Milligramm Magnesium mit dem Urin aus. Bei einem Überschuss kann es auch mehr sein. Bei Magnesiummangel hingegen drosselt die Niere den Verlust durch Rückaufnahme des Nährstoffs aus dem Urin. Eine dennoch hohe

> Muskelkrämpfe?

Krämpfe morgens zeigen einen Kaliummangel an, Krämpfe tagsüber einen Kalziummangel und nachts einen Magnesiummangel.

Magnesiumausscheidung haben Schwangere, Diabetiker, Dauergestresste, Alkoholiker und Nierenkranke. Magnesiumverluste über die Niere sind neben verminderter Aufnahme mit der Nahrung und gestörter Resorption aus dem Darm der Hauptgrund für Magnesiummangel. Bei Niereninsuffizienz und bei Morbus Addison dreht sich das Geschehen um, es kommt zu Magnesiumüberschuss mit eventueller Magnesiumvergiftung.

Der Muskelnährstoff

Eine gute Magnesiumversorgung hat neben der beruhigenden Wirkung auf die Nerven auch eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur. Magnesium ist bereits beim Aufbau der Muskulatur von Bedeutung und erst recht unverzichtbar, wenn der Muskel von der Anspannungs- in die Entspannungsphase gehen soll. Fehlt Magnesium, sind Verspannungen, Verhärtungen und Krämpfe unausweichlich. Ängstlich hochgezogene Schultern etwa entspannen sich nicht mehr richtig, selbst wenn der Stress nachlässt. Man kann schlecht einschlafen oder hat nachts einen Wadenkrampf, meist im Schlaf, wenn sich die Muskulatur eigentlich entspannen sollte. Außerdem ist bei Magnesiummangel der Muskel schneller überlastet und krampft beispielsweise gerade dann, wenn es im Sport zum entscheidenden Elfmeterschuss kommt. Der Muskel regeneriert nach dem Sport schlechter.

Essentiell ist Magnesium für den Herzmuskel. Es verhindert einen überschießenden Einstrom des Gegenspielers Kalzium in die Herzmuskelzellen und schützt sie damit vor Stress, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Magnesium sorgt für die Entspannung des Herzmuskels und der Gefäße. Angina pectoris-Schmerzen,

die in den rechten Arm ausstrahlen, bessern sich mit Magnesium.

Magnesium macht den Körper insgesamt weniger angespannt, Verhärtungen in Muskeln, Sehnen und Bändern können abgebaut werden. Darum ist Magnesium als "Weichmacher" ab dem Erwachsenenalter und speziell im hohen Alter, wenn wir unbeweglicher und unflexibler werden, der wohl wichtigste Mineralstoff. In der Kindheit und Jugend ist hingegen der "Festiger" Kalzium am bedeutsamsten.

Das Knochenmineral

Kalzium wird immer an erster Stelle genannt, wenn es um die Gesundheit der Knochen geht. Doch auch Magnesium ist wesentlich. Etwa 65 Prozent des Gesamtbestandes an Magnesium in unserem Körper befindet sich in den Knochen, doch nur etwa 40 Prozent in gebundener Form. Die restlichen 60 Prozent Knochenmagnesium bilden ein schnell verfügbares Magnesiumdepot. Es ist neben Kalzium, Phosphor und Vitamin D3 wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, wobei Magnesium für die Knochendichte sogar die größte Rolle spielt. Magnesiumarmut fördert den Knochenschwund, denn bei einem Mangel nimmt sich der Körper das für lebensnotwendige Vorgänge nötige Magnesium vorrangig aus den Knochen. Magnesiummangel erhöht daher das Risiko für Osteoporose.

Magnesium zur Energiebereitstellung und fürs Abnehmen

Magnesiummangel führt zu einer Verlangsamung in der Energiebereitstellung. Besonders bedeutend ist Magnesium daher für das Herzkreislaufsystem. Eine gute Magnesiumversorgung verbessert die Leistung des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und beeinflusst die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Daher ist sie ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Das Gehirn braucht etwa 30 Prozent der bereit gestellten Energie für seine Funktionen. Bei Magnesiummangel kommt es insgesamt zu einem Energieabfall. Man ist nicht nur gestresster, sondern auch verwirrt. Für eine bessere Energieversorgung der Muskeln ist speziell beim Ausdauertraining zusätz-

lich Magnesium empfohlen. Insbesondere, da man durch Schwitzen Magnesium verliert.

Zur Bildung von Fett abbauenden Enzymen benötigt der Körper ebenso Magnesium. Dadurch "steht" bei Magnesiummangel die Gewichtsabnahme, selbst wenn man sonst alles richtig macht. Lymphstau und Wassereinlagerungen können ebenfalls mit Magnesiummangel zusammenhängen.

Magnesium stabilisiert und regelt außerdem die Durchlässigkeit der Zellhüllen - eine Voraussetzung, dass der Zellkern in optimaler Weise ernährt, mit Sauerstoff versorgt und von Stoffwechselrückständen befreit wird. Wichtigen Einfluss hat Magnesium außerdem auf die Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und es ist an der Genregulierung beteiligt.

> Besonders magnesiumhaltige Lebensmittel:

Sonnenblumenkerne, Amaranth, Kakao, Quinoa, Nüsse, Buchweizen, Hirse, Naturreis, Hülsenfrüchte, Grünkern, Haferflocken, Spinat, Banane, Beeren, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, Garnelen, Krabben, Weizenkeime, manche Mineralwässer, *Mate Tee* (ersetzt Schweiß).

Weißmehl und Zucker fördern Magnesium-Defizite, da der Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel viel Magnesium verbraucht. Bio-Produkte sind reicher an Magnesium. Denn die Kalium-Düngungen der Intensivlandwirtschaft bei gleichzeitig mangelhafter Magnesium-Düngung sorgen für Magnesiummangel in landwirtschaftlichen Produkten.

Magnesiummangel macht Vitamin C wirkungslos

Als Folge von Magnesiummangel kann man Vitamin C nicht verwerten, es wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Die deutlichsten Symptome für diesen weiteren Mangel sind: Deprimiertheit, Müdigkeit, Zahnfleischbluten, lockere Zähne, Infektanfälligkeit, Anämie, Übersäuerung, schlechte Knochendichte, Reizbarkeit, schlechte Wundheilung, Blutergüsse sowie chronische Glieder- und Gelenkschmerzen.

Magnesiummangel fördert Diabetes

Magnesium bewirkt eine bessere Blutzuckerwertung. Bei Diabetikern geht jedoch



neben der erhöhten Zucker- und Wasser-ausscheidung vermehrt Magnesium mit dem Urin verloren. Je mehr Zucker sich im Urin befindet, desto mehr Magnesium wird über die Nieren ausgeschieden. Deshalb ist es wichtig, als Diabetiker auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten um damit auch das Risiko für diabetische Folgeschäden zu senken. Denn ein Magnesiummangel fördert Insulinresistenz und Folgeschäden der Zuckerkrankheit wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Nervenschäden, Schäden an der Netzhaut mit Sehstörungen und Nierenfunktionsstörungen. Wichtig ist zu wissen, dass es durch herkömmliche Magnesiumpräparate zu einem Chrommangel kommen kann, der zu Diabetes führt. Daher sollte man besser ein Magnesiumpräparat mit zusätzlich Chrom bevorzugen (etwa *Micro Base mit Aronia*).

Magnesiummangel durch Stress und Ernährungsfehler

Stressige Zeiten reichen schon aus um einen Magnesiummangel auszulösen, da der Verbrauch in der Zelle steigt und Magnesium zusätzlich auch noch verstärkt ausgeschieden wird. Außerdem kommt häufig eine Übersäuerungsthematik hinzu. Übersäuerung entsteht durch ein Übermaß an allem, was sauer macht, wie Stress, chronische Krankheiten, falsche Ernährungsweise mit vielen Säurebild-

nern (zu viel Zivilisationsnahrung, wie Zucker, Auszugsmehl, Fleisch, zu wenig Gemüse, vor allem grünes Gemüse), Alkohol, Kaffee, Medikamente, Hungern, Atmungs- und Stoffwechselprobleme, muskuläre Überlastung, aber auch Bewegungsmangel, eingeschränkte Nierenleistung, Durchfall, harntreibende Mittel und vieles mehr. Diese Säuren müssen durch basische Mineralstoffe entschärft werden, wobei sich Schlacken bilden, die nicht immer gleich über die Nieren ausgeschieden werden können. Sie landen in der „Mülldeponie“ Bindegewebe, bzw., wenn es auch dort schon eng wird, in den Gelenken und Muskeln. Wenn zu viele Säuren anfallen, doch zu wenige Basen über die Ernährung zugeführt werden, kommt es zum folgenreichen Raubbau des Körpers an eigener Körpersubstanz.

Der wichtigste Säurebinder ist Kalzium, doch bei einem Engpass muss auch das ebenso basische Magnesium einspringen – und steht dann für eigene Prozesse nicht zur Verfügung. Dazu kommt noch, dass in der Zelle bei Übersäuerung Magnesium und das ebenfalls basische Kalium verdrängt werden. Die Zellen verarmen an den beiden Mineralstoffen, was etwa zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

Wer braucht Magnesium ganz besonders?

Aufgrund der zahlreichen Funktionen des Magnesiums verursacht ein Mangel meist

gleich mehrere Symptome, aber nicht unbedingt bei jedem Betroffenen dieselben. Häufig kommt es zu Verspannungen, Muskelkrämpfen (Waden, Kaumuskulatur), Muskelzucken (z. B. Lidzucken, Schwäche, Müdigkeit, übermäßigem Schlafbedürfnis, schneller Erschöpfung, Energielosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Bluthochdruck, kalten Füßen oder Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen, Kopf-, Kreuz- und Rückenschmerzen sowie Regelschmerzen – weitere Symptome siehe Kasten Seite 10).

Der Grundstein zu späteren Magnesiummangelkrankungen wird, bedingt durch säurebildende Ernährung, Bewegungsmangel und psychischen Belastungen, oft schon in der Kindheit gelegt. Zu den Hauptrisikogruppen zählen außerdem Schwangere (speziell bei frühzeitigen Wehen und Blutdruckproblemen), Stillende sowie ältere Menschen, vor allem Diabetiker, Leistungssportler und Menschen mit Schwerarbeit.

Bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen ist man mit dem entzündungshemmenden Magnesium in jedem Fall gut beraten. Bei Krankheiten des Nervensystems wie Tinnitus liegt oftmals ein Magnesiummangel vor. Auch Schmerzpatienten, insbesondere Betroffene von Migräne, können von Magnesium profitieren. Herz-Kreislauf-Patienten, Menschen mit schlechter Knochendichte, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen sollten rechtzeitig eine Magnesiumsubsti-

tution in Betracht ziehen, denn so kann man Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Thrombose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Osteoporose entgegenwirken.

Magnesiummangel durch Medikamente

Die Einnahme von Cortison oder Antibiotika, mancher Herzpräparate (wie ACE-Hemmer), Abführmittel, Diuretika, manche Antibiotika (Tetracycline), Säureblocker, Chemotherapie, jede chronische Krankheit und alle im Kasten genannten Symptome und Erkrankungen erfordern extra Ma-

gnesiumeinnahme. Ein Mangel wird außerdem verstärkt durch zu wenig Magnesiumgehalt in der Nahrung, Alkoholmissbrauch und dessen Begleiterkrankungen, chronisches Erbrechen und Durchfälle, Hungern und Fasten, Diäten und intravenöse Ernährung, Darmkrankheiten, hormonelle Störungen, Stress und Umweltgifte.

Was ist zu tun?

99 Prozent des Magnesiums findet man innerhalb der Zellen, vorrangig in Knochenzellen, während sich nur etwa zwei Prozent im



Die Wirkung von kolloidalem Magnesium kennt man von Heilquellen, die neben den üblichen (abreagierten) Mineralstoffverbindungen immer auch noch Kolloide zusätzlich enthalten.

Blut befindet. Magnesiummangel kann man daher im Zuge einer Blutabnahme nicht feststellen. So mancher kommt erst darauf, dass er Magnesiummangel hat, wenn es nachts zu Wadenkrämpfen kommt. Dann bedarf es längerer Magnesiumeinnahme mit den besten Präparaten, denn Wadenkrämpfe zeigen ein schon fortgeschrittenes Stadium an, bei dem bereits viele lebensnotwendige Systeme auf Sparflamme laufen und ein Raubbau an der Körpersubstanz stattgefunden hat. Dann muss man Geduld haben und konsequent sein. Zuerst wird mit zugeführtem Magnesium der lebensnotwendige Herzmuskel versorgt, dann erst die krampfenden Waden! Noch länger dauert es, um die körpereigenen Depots wieder vollständig aufzufüllen. Lassen die Symptome dennoch nicht nach, könnte auch ein Kaliummangel vorliegen.

Was auch noch zu beachten ist

Der beste Einnahmezeitpunkt für basische Mineralien wie Magnesium, Kalzium oder Kalium ist vor 10 Uhr sowie abends (nach 14 Uhr bis spätestens 22 Uhr). Zu anderen Zeitpunkten eingenommen, kann der Ablauf des Säure-Basen-Haushalts gestört werden. Vitamin B erhöht den intrazellulären Magnesium-Spiegel und die Verwertbarkeit von Magnesium. Vitamin B geht wie Magnesium bei Stress vermehrt verloren. Daher empfiehlt sich zusätzlich zur Magnesiumeinnahme der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Was bei herkömmlichen Magnesiumpräparaten zu beachten ist

Meiden Sie Carbonate

Basenpulver aus Kalzium-, Magnesium- oder Natriumbicarbonat sind nur zu fünf Prozent resorbierbar. Der wichtigste Nachteil aber ist: Carbonate neutralisieren die Magensäure, schwächen damit die Verdauung und verschlechtern die Resorptionsfähigkeit im Darm. Magensäuremangel (ab dem 40. Le-

> Kolloide sind die modernste Form der Magnesiumversorgung

Kolloide sind sofort vollständig aufnehmbar

Kolloide sind kleinste Nährstoffpartikel mit hoher Ladung, daher sehr reaktionsfreudig. Sie sind in keiner Verbindung mit anderen Stoffen, sondern liegen in höchster Reinheit bereits in der für die Zelle verfügbaren, aufgeschlüsselten Form vor. Sie können deshalb sofort aufgenommen werden, ohne erst über den Verdauungsweg aufgespalten und resorbiert werden zu müssen. Ein gesunder Organismus produziert selbst seine Kolloide aus der Nahrung. Bei einem geschwächten Organismus, bei einem Defizit an den Magnesium-Gegenspielern Kalzium bzw. Chrom sowie bei vorgeschädigtem Darm mit Resorptionsstörungen, kann die Aufnahme der üblichen Magnesiumverbindungen in Frage gestellt sein. Resorptionsstörungen werden oft lange nicht bemerkt. Schon Kinder sind damit konfrontiert. Meist sind Allergiker, Menschen mit Unverträglichkeiten und Darmproblemen betroffen.

Kolloide leiten Säureschlacken aus

Ein ganz wesentlicher Vorteil der Kolloide ist neben der Versorgung auch der ausleitende Effekt. Zwar ist der Körper immer bereit, Säuren und Schlacken auszuleiten, wenn man ihm basische Mineralstoffe zur Verfügung stellt. Doch das extrem bioaktive *kolloidale Magnesium* ist aufgrund seiner Ladung prädestiniert dafür, Säurerückstände (das sind abreagierte Rückstände, die keine Ladung mehr haben) zu aktivieren und ausscheidbar zu machen. Kolloide sind eine elegante und wenig belastende Form der Ausleitung von Rückständen im Organismus. Sehr geeignet zur Ausleitung von Säurerückständen ist *kolloidales Magnesium* aber auch *kolloidales Kalzium*.

Anwendung von Kolloiden

In der EU sind Kolloide kein anerkanntes Nahrungsergänzungs- oder Lebensmittel, weshalb Hersteller auch keine Einnahmeempfehlungen geben dürfen. Glücklicherweise kann man die wässrige Lösung aber nicht nur einnehmen (ein bis zwei Schluck am Tag), sondern sie wirkt genauso gut, wenn man sie ein- bis zweimal täglich in die Haut reibt oder aufsprüht (etwa in die Armbeuge). Das *kolloidale Magnesiumöl* reibt man ohnehin auf die Haut, etwa auch als Soforthilfe auf einen krampfenden Muskel.

Kombinieren – Das Nonplusultra der Magnesiumversorgung

Wer sich besonders gut mit Magnesium versorgen will, etwa um einen gealterten, „eingersteteten“ Körper wieder beweglich und geschmeidig zu machen, ist am besten beraten mit *kolloidalem Magnesium* und zusätzlich einem Basenpulver mit Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat und Chrom (*Micro Base mit Aronia*). Beides zweimal täglich über sechs bis zwölf Monate anwenden. Bei Laktose-Intoleranz ist außerdem das Enzym Laktase (Apotheke) zur Lösung von Laktase-Ablagerungen empfehlenswert.

> Magnesium-Mangelsymptome:

- Wadenkrämpfe nachts
- Zu langsame Regeneration nach dem Sport
- Krampf der Kaumuskulatur
- Muskelzucken
- Muskelschmerzen
- Verspannungen
- Energielosigkeit
- Innere Unruhe, Nervosität
- Depressive Verstimmung
- Angespanntheit
- Ängste und Phobien
- Konzentrationsschwäche
- Übermäßiges Schlafbedürfnis
- Verengung der Blutgefäße
- Bluthochdruck
- Herzklopfen
- Schwindel
- Verstärkt Kopfschmerzen nach Alkoholgenuss
- Unterzuckerung
- Kopfschmerzen
- Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen
- Wachstumsverzögerung
- Ischiasschmerz
- Augenermüdung
- Geräuschempfindlichkeit (Zusammenzucken)
- Knochenprobleme
- Durchfall
- Aufgedunsenheit
- Funktionseinbußen durch Anspannung von Magen, Leber, Gallenblase, Nieren
- Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, des Herzgewebes
- Muskel kann nicht entspannen
- Muskelkater
- Lidzucken
- Muskelschwäche
- Kribbeln in Armen und Beinen
- Müdigkeit
- Rasche Erschöpfbarkeit
- Ständiges Frieren
- Lustlosigkeit
- Reizbarkeit
- Verwirrung
- Stressempfindlichkeit
- Schlafstörungen
- Angina pectoris Schmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzrasen
- Schlechte Leberregeneration
- Blutzuckerprobleme
- Übertriebenes Kälteempfinden
- Geräuschempfindlichkeit
- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Schnelle Alterung
- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Zahnverfall
- Schmerzhaftes Monatsblutung
- Glutamat-Unverträglichkeit
- Gewebsverhärtung

> Magnesium ist wichtig bei:

- Ablagerungen
- Bewegungseinschränkungen
- ADHS
- Verknorpelung an der Wirbelsäule
- Restless legs
- Meniskusschäden
- Karbunkel
- Ekzemen und Hautausschlägen
- Übergewicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Brauchkrämpfen
- Durchfall
- Diabetes
- Prämenstruellem Syndrom
- Prostatavergrößerung
- Nierensteinen (auflösend)
- Depressionen
- Krebserkrankungen
- Angina pectoris
- Fibromyalgie
- Chronischem Müdigkeitssyndrom
- Bronchialkatarrh
- COPD
- Schwerhörigkeit
- Rippenfellentzündung
- Bindehautentzündung
- Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze
- Histaminproblematik (bei Magnesiummangel 50 Prozent weniger DAO)
- Verhärtungen
- Gelenkverkalkungen (+ Vit D)
- Multipler Sklerose
- Osteoporose
- Arthritis
- Karies
- Furunkel
- Juckreiz
- Wassereinlagerungen
- Resorptionsstörungen
- Dickdarmentzündung
- Magen-Darm-Grippe
- Schwangerschaftsproblemen
- Unfruchtbarkeit
- Nierenschäden
- Gallensteinen (auflösend)
- Fieber und Fieberkrampf
- Autismus
- Verletztem Herzmuskelgewebe
- Neurologischen Erkrankungen
- Wachstumsstörungen
- Mandelentzündung
- Lungenentzündung
- Gehörverlust
- Gastritis
- Grünem Star
- Verspannungen
- Fersensporn (+Vit D)
- Morbus Parkinson
- Bandscheibenproblemen
- Arthrose
- Abszessen
- Akne
- Nesselsucht
- Schuppenflechte
- Verbrennungen
- Regelstörungen
- Metabolischem Syndrom
- Vorzeitigen Wehen
- Impotenz
- Leberschäden
- Allergien
- Entzündungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Asthma
- Atemnot
- Bronchitis
- Lungenemphysem
- Knochenmarksentzündung
- Dickdarmentzündung
- Tinnitus

bensjahr ohnehin ein Problem) schädigt den Darm durch ungenügend verdaute Nahrung. Damit verschlechtert sich die Mineralstoffaufnahme erst recht.

Bevorzugen Sie Citrate

Basenpulver aus Kalzium- und Magnesiumcitrat wird zu 65 Prozent aufgenommen (z. B. *Micro Base mit Aronia*) und ist nach den teureren Kolloiden oder Orotaten die nächstbeste Lösung.

Nie auf Kalzium und Chrom vergessen

Alle Präparate aus Magnesiumverbindungen müssen, um im Körper gelöst werden zu können, über die Gegenspieler Kalzium/Chrom ein Spannungsgefälle aufbauen. Mangelt es an den beiden Stoffen, kann Magnesium nicht aus seiner Verbindung gelöst werden. Man bekommt Durchfall und der Magnesiumspiegel zeigt keine Verbesserung. Ein intelligentes Basenpulver enthält daher nicht nur den Gegenspieler Kalzium im richtigen Verhältnis zwei zu eins, sondern auch noch Chrom (z. B. *Micro Base mit Aronia*). Fehlt in der Mischung Kalzium oder Chrom, kann außerdem ein Defizit an diesen beiden Nährstoffen entstehen mit Spätfolgen wie Osteoporose und Diabetes. Nur bei *kolloidalem Magnesium* muss man auf keinen Gegenspieler achten.

Achten Sie auf Verzicht von Süßstoffen

Dadurch entsäuert man besser und der Magnesium verbrauchende Kohlenhydratstoffwechsel wird nicht aktiviert. Ein Basenpulver ohne Zucker- oder Zuckererersatzstoff ist etwa *Micro Base mit Aronia*.

Achten Sie auf Vitamin C

Während Sie Ihren Magnesiummangel ausgleichen, sollten Sie daran denken, dass nun auch wieder Vitamin C wirken kann. Ideal ist daher ein Basenpulver, das gleichzeitig auch natürliches Vitamin C, etwa aus der Acerola Kirsche, enthält (z. B. in *Micro Base mit Aronia*).

Magnesium und Zink nie gleichzeitig

Man sollte sie zeitversetzt einnehmen. Bei Kolloiden gilt das jedoch nicht. Kolloide stören sich niemals in der Aufnahme, weil sie direkt verfügbar sind, ohne andere Elemente zu verschieben – ein Riesenvorteil! ☺