



Andreas Ulmichers
Gesundheitsratgeber
„Magnesium“

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker
Coverbild: Michelangelos David,
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>
Abbildung 2: „Das Magnesium Buch“ (VAK Verlag)
Abbildung 3: www.health-and-life.com
Diese Infobroschüre ist kostenlos
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

Bitte beachten: die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!



Liebe Leser!

Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist beinahe unübersichtlich. Neben den klassischen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt es mittlerweile eine unüberschaubare Fülle von Pflanzenextrakten und sekundären Pflanzenstoffen auf dem Markt.

Genauso unübersichtlich sind die Informationsangebote zu diesen Themen. Sprichwörtlich Tausende von Webseiten liefern Informationen über die Vorzüge, die Anwendung und die Indikationen von Nahrungsergänzungsmitteln. Aber wie das so ist im Leben: je unübersichtlicher ein Thema wird, umso mehr verliert man den Blick für das Wesentliche.

Dieses „Wesentliche“ kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass hinter unerklärlichen Symptomen schlicht der Mangel an einem bestimmten Mineralstoff steckt: zum Beispiel Magnesium.

Jetzt werden Sie sicherlich denken: *wir haben doch reichlich von allem Möglichen! Wie kann jemand überhaupt auf die Idee kommen, dass ein Mineralstoff wie Magnesium zu einem Mangelproblem werden kann?*

In einem Punkt gebe ich Ihnen recht: *theoretisch* könnten wir ausreichend Magnesium mit unserer Ernährung zu führen. Alle Nahrungsmittel und alle Möglichkeiten dazu sind da. In der Praxis ist es aber nicht ganz so einfach. Denn: neben allen Vorteilen der „Zivilisation“ hat uns eben diese zahlreiche Hindernisse auf den Weg zu einem ausgewogenen Mineralstoffhaushalt

gelegt. Dazu kommt, dass ausgerechnet ein Magnesiummangel alle möglichen Symptome im Körper hervorrufen kann, die wiederum im Zusammenhang mit vielen verschiedenen Problemen stehen können.

Magnesium ist für unseren Organismus essenziell: wir können es im Körper nicht herstellen. Wir können es auch bei weitem nicht immer optimal und bedarfsgerecht über den Verdauungstrakt aufnehmen.

Eine Weissagung der amerikanischen Ureinwohner besagt: „eines Tages werdet Ihr vor vollen Tellern sitzen und dennoch nichts zu essen haben!“

Mittlerweile hat sich diese Weissagung auf dramatisch-makabre Weise bewahrheitet. Wir sitzen in der Tat vor vollen Tellern. Aber wenn wir nicht das Falsche essen, essen wir entweder zu schnell und zu hektisch; oder unsere Verdauung ist in einem so desolaten Zustand, dass der Körper die Nährstoffe gar nicht richtig aufnehmen, geschweige denn verwerten kann. Stress, der heutzutage jeden von uns trifft, tut sein Übriges hinzu. Lesen Sie in diesem Online-Artikel:

1. Wieso wir bei etwas so grundlegenden wie Magnesium einen Mangelzustand haben können.
2. Welche Probleme einer ausreichenden Versorgung mit Magnesium im Weg stehen.
3. Warum Ernährung und Nahrungsergänzung oft nicht ausreichend sind und
4. Wie wir Magnesium ergänzen können, ohne unsere Verdauung zu belasten!

Herzlich, ihr Andreas Ulmicher

1. Wieso können wir bei so etwas Grundlegendem wie Magnesium einen Mangelzustand haben?

Es ist eigentlich unvorstellbar: der nächste Supermarkt ist mit dem eigenen PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln binnen Minuten zu erreichen. Und: er bietet uns Nahrungsmittel aus aller Welt - und das zu jeder Jahreszeit. Man sollte eigentlich annehmen, dass Mangelzustände zumindest in den westlichen Industrienationen unbekannt sein dürften. Ernährungswissenschaftler und Mediziner gehen auch davon aus, dass bei dem Angebot an Nahrungsmitteln und der allgemein vorherrschenden Überernährung Mangelzustände schlicht nicht existieren können - bestimmte Krankheiten ausgenommen.

Doch wie so oft liegt der Teufel im Detail. Es gibt offensichtliche und versteckte Gründe für einen Mangel. Zunächst zu den offensichtlichen:

In der Theorie ist in den meisten Regionen ein ausreichendes Angebot hochwertiger Lebensmittel erhältlich. Es gibt sicherlich einige, wenige Ausnahmen nach dem (zweifelhaften) „Vorbild“ der so genannten *Food deserts* (aus dem englischen: „Lebensmittelwüsten“) in armen, städtischen Regionen.

Aber das eigentlich vernünftige Angebot an Lebensmitteln bedeutet noch nicht, dass wir echte Lebensmittel für unsere Ernährung wählen. Eine Zuckersucht ist schnell entstanden (siehe auch: „der süße Teufelskreis“). Entweder durch diesen Reiz oder den Reiz der Bequemlichkeit bei der Zubereitung bedingt neigen wir dazu, stark verarbeitete, schnell zubereitete Nahrungsmittel zu wählen.

Da Sie sich auf dieser Seite befinden, gehe ich davon aus, dass Sie ein gewisses Gesundheitsbewusstsein haben und deswegen versuchen, sich gesund und hochwertig zu ernähren. Aber dennoch gibt es *nicht so offensichtliche* Gründe, warum Sie trotzdem an einem Magnesiummangel leiden könnten:

- a) Ihr Verdauungstrakt ist nicht sonderlich aufnahmefähig
- b) bestimmte Stoffwechselfvorgänge, versteckte Entzündungen oder die Einnahme von Medikamenten verbrauchen mehr Magnesium
- c) Sie sind älter als 50 Jahre
- d) Sie treiben viel Sport
- e) Sie leiden an Diabetes oder einer anderen Stoffwechselerkrankung
- f) Sie schwitzen stark und verlieren Mineralien über den Schweiß
- g) Sie sind schwanger oder stillen gerade
- h) Sie trinken Alkohol oder rauchen
- i) Sie leiden unter Stress und Anspannung
- j) Sie sitzen sehr viel
- k) Sie haben einen erhöhten Muskeltonus (erhöhte Muskelspannung)

Ich wage zu behaupten: sollten Sie nicht in eine dieser Kategorien fallen, gehören Sie einer Minderheit an.

Hinzu kommt das Problem, dass so viele, allgemeine Symptome auf einem Magnesiummangel hindeuten können, dass diese oft mit anderen gesundheitlichen Problemen oder Symptomen - oder auch anderen Mangelerscheinungen - in Zusammenhang gebracht werden können. Die Liste möglicher Symptome von Magnesiummangel ist fast unübersichtlich. Einen Überblick gewährt das Buch von Frau Dr. Barbara Hendel (s.u.).

2. Welche Probleme stehen einer ausreichenden Versorgung mit Magnesium im Weg?

Selbst wenn Sie sich optimal ernähren sollten und die klassischen magnesiumreichen Nahrungsmittel wie Kürbiskerne, Nüsse, Gemüse, Salate und Obst reichlich verzehren - es ist damit noch lange nicht sichergestellt, dass der Organismus tatsächlich ausreichend Magnesium zur Verfügung hat. Denn Magnesium ist flüchtig. Es gibt keinen Mechanismus zur dauerhaften Speicherung von Magnesium im Körper.

Vielleicht kennen Sie den Begriff „Bioverfügbarkeit“. Er besagt, wie viel eines bestimmten Nährstoffs tatsächlich vom Organismus aufgenommen wird.

Die Bioverfügbarkeit ist nicht nur von der Art der Darreichung eines bestimmten Nährstoffs abhängig - also beispielsweise in einem bestimmten Nahrungsmittel oder als Nahrungsergänzung. Sondern sie ist auch individuell unterschiedlich, d.h. von Person zu Person.

Ein Beispiel dafür sind Nahrungsmittelintoleranzen, oder auch Allergien. Wenn Sie auf die eine oder andere Weise Probleme mit dem Verzehr von Nüssen haben, sind Sie hier schon einmal eingeschränkt. Viele Menschen haben Probleme mit dem Magen und Darm, ohne es zu wissen. Auch mit einem normalen Stuhlgang können versteckte Schwächen der Schleimhaut vorliegen, die wir in der Naturheilkunde unter dem Begriff *Leckdarmsyndrom* zusammenfassen. Durch diesen „undichten Darm“ gehen Nährstoffe verloren. Unter den zahlreichen Symptomen für einen solchen „undichten Darm“ finden sich chronische Nebenhöhlenprobleme oder erhöhte Infektanfälligkeit.

Dann besteht die Möglichkeit eines verstärkten Verlustes. Sollten Sie unter verstärktem Schwitzen, einer Vorstufe von Diabetes, dem so genannten *metabolischen Syndrom* oder an einer erhöhten Muskelspannung leiden, verbraucht Ihr Körper mehr Magnesium als normalerweise - auch ohne dass Sie Sportler sind oder aus anderen Gründen einen erhöhten Bedarf haben.

Bereits bei jungen Menschen, aber erst recht ab dem 50. Lebensjahr lässt die Kraft der Enzyme im Organismus im Allgemeinen und im Verdauungstrakt im Besonderen nach. Dann können die Nahrungsmittel, die Magnesium enthalten oft nicht richtig aufgespalten bzw. verdaut werden.

Das letzte Problem ist, dass Nährstoffangaben bei natürlichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln Durchschnittswerte sind, die mit der Realität wenig gemeinsam haben müssen. Selbst wenn die Werte annähernd stimmen, nimmt Ihr Organismus 10 % bis (bestenfalls) zwei Drittel des in Nahrungsmitteln vorhandenen Magnesiums auf. Bedeutet: selbst wenn sie Nahrungsmittel mit einem Magnesiumgehalt von 300 mg verzehren, nimmt Ihr Körper *im besten Falle* 200 mg auf. Meist ist es - abhängig von Umständen wie Stress oder den oben genannten Symptomen - erheblich weniger!

3. Warum sind Ernährung und Nahrungsergänzung oft nicht ausreichend?

Dass man sich in der Medizin und der „wissenschaftlichen“ Ernährungslehre so hartnäckig weigert, Mangelzustände zu akzeptieren, liegt darin, dass die tatsächliche Aufnahme von Nährstoffen nur schwer zu berechnen ist.

Jeder Mensch ist anders.

Wir haben es heute mit mehreren verschiedenen Faktoren zu tun, die auf den Stoffwechsel einwirken und permanent, d.h. rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr einen gewissen Stressreiz erzeugen. Es sind biologische, chemische und physikalische Faktoren, die sich gegenseitig in ungünstiger Weise verstärken:

- Technische Strahlung aller Art
- Nahrungsmittelzusatzstoffe
- wenig Bewegung / langes Sitzen / Bildschirmarbeit
- die falsche Bewegung
- stark verarbeitete Nahrungsmittel
- hormonähnliche Substanzen in Kosmetikartikeln und Reinigungsmitteln
- Medikamente
- Reizstoffe: Zucker, Koffein, Alkohol et cetera
- künstliches Licht und Mangel an natürlichem Licht
- Infekte, die nicht richtig ausheilen (meiner Beobachtung nach ein stark unterschätzter Faktor!)

Da stellt man sich natürlich die Frage, wenn man dies alles in Erfahrung gebracht hat: *wofür gibt es schließlich Nahrungsergänzungen?*

Man denkt, dass diese das Problem beheben müssten. (Nicht nur) im Falle von Magnesium ist dies aber schwieriger als gedacht.

Je stärker die Konzentration einer bestimmten Substanz ist, die im Magen und Darm ankommt, umso weniger wird prozentual davon resorbiert, also aufgenommen.

Wenn Sie also ein Magnesiumpräparat einnehmen, welches Ihnen sagen wir 100 mg reines Magnesium auf einmal liefert, nimmt der Organismus davon vielleicht zehn oder 20 mg auf. Gehen wir von einem Bedarf aus, der täglich bei 300-400 mg liegt, müssten Sie theoretisch das Fünf- bis Zehnfache an Magnesium zu sich nehmen, um den Körper ausreichend mit Magnesium zu versorgen. Wenn Sie dies täten, würde sich die Bilanz allerdings erstens noch weiter verschlechtern und zweitens würden Sie aufgrund von Durchfall (man nennt dies „osmotischen Durchfall“, erzeugt durch ein Ungleichgewicht an Mineralstoffen) den größten Teil an Magnesium wieder verlieren. Es ist also ein schwieriges Unterfangen, sich per Nahrungsergänzungen optimal mit Magnesium zu versorgen!

Jetzt stellt sich die Frage: lässt sich dieses Problem lösen?

4. Wie wir Magnesium ergänzen können, ohne unsere Verdauung zu belasten

Vor etwas mehr als zehn Jahren hat ein US-Arzt namens Dr. Norman Shealy festgestellt, dass der Körper in der Lage ist, Magnesium über die Haut aufzunehmen. Man nennt diese Art der Aufnahme mittlerweile „transdermale Magnesiumtherapie“ (transdermal, ein lateinisch-griechisches Mischwort, soviel wie „über die Haut“).

Um die transdermale Magnesiumtherapie ausführen zu können, braucht man eine Lösung, die hoch an Magnesium gesättigt ist. Eine solche Lösung stellt uns die Natur glücklicherweise zur Verfügung: nämlich in Form von „Magnesium Oil“ aus dem Zechsteinmeer. „Magnesium Oil“ ist nicht wirklich ein Öl, sondern eine wässrige Lösung, die 31 % Magnesiumchlorid enthält. Bei dieser hohen Konzentration fühlt sich diese Lösung tatsächlich ölig auf der Haut an - daher die Bezeichnung.

Die prozentuale Aufnahme von Magnesium in den Organismus über die Haut ist sogar *besser* als über den Darm. Magnesium Oil als Spray oder Gel auf die Haut aufzutragen hat zudem den Vorteil, dass eine verkrampfte oder verspannte Muskulatur sozusagen direkt behandelt werden kann. Indem man Spray oder Gel beispielsweise auf die Wadenmuskeln gibt,

erfährt man ziemlich schnell Linderung - beispielsweise nach sportlicher Anstrengung oder von einem Wadenkrampf.

Ich selbst sprühe das Magnesium Oil immer auf den unteren Rücken, da ich hier am stärksten zu Verkrampfung und Verspannung neige.

Mit zwei Anwendungen von je 10 Sprühstößen nimmt der Organismus zwischen 200 und 400 mg reines Magnesium täglich auf. Diese Menge, plus eine gute, möglichst naturbelassene Ernährung, ist fast in jedem Fall ausreichend, um den täglichen Bedarf an Magnesium zu decken.

Menschen mit einem höheren Bedarf, wie ältere Menschen, Diabetiker, Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leistungssportler und Personen, die unter Stress stehen nehmen entsprechend mehr. Theoretisch sind bis zu 1000 mg Magnesium täglich möglich, ein Überschuss an diesem Mineralstoff wird generell ausgeschieden. Die Gefahr einer Überdosierung ist sehr gering und eigentlich nur bei bestimmten Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Nieren und der Einnahme bestimmter Medikamente gegeben.

Die Anwendung von Magnesium Oil ist eine gute Möglichkeit, einen zusätzlichen bzw. erhöhten Bedarf an diesem Mineralstoff abzudecken!

Mehr über Magnesium

Buch bestellen (auf die Abbildung klicken!)



Magnesium Produkte bestellen (auf die Abbildung klicken!)



Über mich:



Hallo, mein Name ist Andreas Ulmicher. Ich bin Jahrgang 1970, Heilpraktiker, Buchautor und Fachjournalist für Gesundheit und Medizin. Ich lebe und arbeite im schönen Bad Soden-Salmünster, zwischen Vogelsberg und Spessart im Hessen. Ich praktiziere in meiner Naturheilpraxis im Thermalbad von Bad Soden-Salmünster in der Frowin-von-Hutten-Straße 5

Sie erreichen mich auf meiner [Praxishomepage](#) oder auch auf meiner [Infoseite für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen](#). Bei detaillierten Fragen zum Thema Magnesium wenden Sie sich bitte an Frau [Dr. Barbara Hendel](#).