

# MAGNESIUM

## Magnesiummangel / Kaum beachtet aber folgenschwer!

- **Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger Magnesium.**
- **Viele Gesundheitsprobleme sind eine Folgeerscheinung**

Im Körper geschieht fast nichts ohne Magnesium. Ein Mangel wirkt sich daher auf verschiedene Organe und Körperfunktionen aus. Bei keinem anderen Mineralstoff macht sich ein Mangel so gravierend bemerkbar. Seine Bedeutung erkennt man erst dann, wenn sich Gesundheitsprobleme auflösen.

### **Ohne Magnesium bleibt Vitamin C wirkungslos**

Jeder weiss wie wichtig Vitamin C ist und fast jeder versucht den Tagesbedarf von ca. 1g zu decken. Wir brauchen jedoch 4x so viel Magnesium und Vit. C ist ohne Magnesium wirkungslos.

- Nur in Kombination mit Magnesium bekämpft Vit. C freie Radikale und löst die Produktion einer Vielzahl von Hormonen und Botenstoffen aus.

### **Ohne Magnesium gäbe es kein Leben und mehr als 320 Enzyme könnten ihre Aufgabe im Körper nicht erfüllen!!!**

- Das Nervensystem würde zusammenbrechen.
- Die Blutgefäße würden immer enger, der Blutdruck steigen und es käme zu Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Insulin könnte keinen Zucker in die Zellen tragen.
- Proteine könnten nicht gebildet werden.
- Jeder hätte Nierensteine.
- Für Krebs wäre der Weg frei.
- Mit 20 sähen wir bereits wie zahnlose, faltige Greise aus.
- Wir wären schlapp und litten trotzdem an Schlaflosigkeit.

Bereits vor 75 Jahren waren sich die Wissenschaftler darüber einig, dass unsere Lebensmittel immer weniger Mineralstoffe enthalten. Es wurde jedoch nichts unternommen um diesen Mangel zu beheben.

### **Magnesiumarme Böden**

Heute sind unsere Böden noch mineralstoffarmer als je zuvor, da die Landwirtschaft verschwenderische Mengen synthetischer Düngemittel verwendet, um den Ertrag und die Optik der Ernten zu steigern. Dem Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wird dabei keine Beachtung geschenkt. Der Einsatz von Mineraldüngemitteln ignoriert nicht nur den Magnesiumbedarf sondern führt zusätzlich zu einer Störung des Mineralstoffgehalts und verhindert eine gesunde Versorgung der Pflanzenwelt. Synthetische Düngemittel verhindern die Aufnahme von Mineralstoffen und Magnesium, selbst wenn genügend davon im Boden vorhanden ist. Die Verarbeitung der Lebensmittel, wie kochen, braten, grillen, dünsten, einfrieren etc. zerstören das noch vorhandene Magnesium.

### **Magnesiummangel durch fehlende Begleitstoffe**

- Magnesium kann nur mit Vitamin B1 und B6 aufgenommen werden.
- Vitamin E, Selen und Lysin verhalten sich ebenso.

Ohne Diese Vitalstoffe ist Magnesium machtlos

### **Magnesiummangel durch Speisesalz**

Salz enthält viel Magnesium ist jedoch dadurch vermindert Lagerfähig. Durch das Entfernen von Magnesium wird es haltbarer und besteht aus reinem Natriumchlorid und belastet somit die Schilddrüsen, das Nervensystem und das Immunsystem sowie die Knochen- und Gelenkgesundheit.

### **Magnesiummangel durch Übersäuerung**

Einen grossteil jener dürrftig vorhandenen Magnesiummengen im Essen, benötigt unser Körper – gemeinsam mit Calcium – um industriell verarbeitete Fertigprodukte zu neutralisieren, was zu einer chronischen Übersäuerung führt. Der Organismus holt sich diese Mineralien aus den Knochen, den Zähnen, dem Haarboden und sämtlichen körpereigenen Mineralstoffdepots, was folgende Krankheiten Begünstigt.

- Immunschwäche
- Osteoporose
- Karies
- Gelenkerkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Autoimmunerkrankungen

Insgesamt werden 150 Krankheiten mit Übersäuerung in Verbindung gebracht.

### **Magnesiummangel durch Fluorid**

Fluoride, wie in Zahncreme, Speisesalz und z.T. Mineralwasser vorhanden, binden sich an Mineralstoffe und verstärken somit den Magnesiummangel.

Die Theorie, Fluoride könnten die Zähne schützen, steht auf schwachen Beinen.

### **Magnesiummangel durch Säureblocker**

Viele Menschen leiden unter Magensäuremangel, weshalb sich Magnesium nicht in seine ionische und damit nützliche Form umwandeln kann.

### **Magnesiummangel durch Wassermangel**

Magnesium ist wasserlöslich und kann nur vollständig absorbiert werden, wenn man genügend Wasser trinkt.

### **Magnesiummangel durch Milchprodukte**

Das Calcium-Magnesium-Verhältnis sollte 2:1 betragen. Das Verhältnis in der Milch liegt bei 10:1.

### **Magnesiummangel durch eine gestörte Darmflora und Pilzbefall**

Antibiotika und kohlenhydrat- bzw. zuckerreiche Ernährung übersäuern die Darmflora und die Pilze gedeihen bestens, was die Aufnahme von Magnesium und anderen Mineralstoffen hemmt.

### **Magnesiummangel durch Eiweissüberschuss**

Eine proteinreiche Ernährung mit viel Fleisch, Fisch, Eiern und Milch- oder Sojaprodukten verhindern die Magnesiumaufnahme derart, dass täglich 300 mg Magnesium zugeführt werden sollte.

### **Magnesiummangel durch Schwarz- und Grüntee**

Tannine in Schwarz- oder Grüntee binden wertvolles Magnesium an sich und sollten deshalb gemieden werden.

### **Magnesiummangel durch Sojaprodukte**

Lediglich bei der Fermentation wird die Phytinsäuremenge in der Sojabohne reduziert, weshalb nur fermentierte Sojaprodukte empfohlen werden.

### **Magnesiummangel durch Softdrinks**

Kohlensäurehaltige Getränke enthalten oft Phosphate, welche Magnesium unlöslich machen.

### **Magnesiummangel durch Medikamente**

Wir benötigen für den Abbau von Medikamenten grosse Mengen von Mineralien und Magnesium, da sie die Ausscheidung von Magnesium fördern und säurebildend wirken. Es gibt Medikamente, die nur deshalb einen scheinbar positiven Effekt zeigen, weil sie das Auslösen von Magnesium aus den Depots veranlassen.

- Diuretika, die oft gegen Bluthochdruck verschrieben werden
- Antiasthmatica aus der Gruppe der Bronchodilatoren, wie Theophyllin, das auch zur Behandlung chronischer Bronchitis eingesetzt wird.
- Antibabypillen
- Insulin
- Digitalispräparate für die Behandlung von Herzkrankheiten
- Antibiotika
- Cortison
- Abführmittel

Diese Medikamente sollten daher grundsätzlich nur in Verminderung mit Magnesium eingenommen werden.

### **Magnesiummangel durch Stress**

Stress sorgt für einen überdurchschnittlichen Magnesiumverschleiss und somit zu einer sinkenden Stressresistenz. Adrenalin wird ausgestossen, was zu einem Sinken des Magnesiumspiegels führt. Der Blutdruck steigt, der Herzmuskel verkrampft sich, das Herz pocht, der Atem wird hektisch und Panikattacken sind nicht mehr weit.

### **Magnesiummangel durch bestimmte Lebenssituationen**

Wer krank ist, wer ein Baby erwartet oder stillt, wer in einer Erholungsphase ist, braucht viel Magnesium.

### **Magnesiummangel durch calciumreich Nahrung**

Wer Calciumpräparate als Nahrungsergänzung oder viel calciumreiche Nahrung zu sich nimmt, sorgt für eine vermehrte Ausscheidung von Magnesium mit allen Folgen. Das Verhältnis von Magnesium:Calcium 2:1 sollte stimmen. Calcium und Magnesium haben im Körper gegensätzliche Wirkung, doch schliesst das Eine das Andere aus.

Die Aufnahme von Calcium jedoch ist ohne Magnesium unmöglich.

Magnesium ist für die Umwandlung von Vit. D in D3 zuständig.

### **Magnesiummangel erkennen**

Die bekannteste Magnesiummangelerscheinung sind **Muskelkrämpfe**. Es löst aber auch **Angstzustände, Depressionen, Hyperaktivität, Schlaflosigkeit**, ein **taubes Gefühl in den Gliedmassen** und nervöses **Lidzucken** aus und begünstigt **Diabetes**. Es führt zu **Karies, prämenstrualen Beschwerden, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Bluthochdruck und Herzrythmusstörungen**.

- **Nach der Einnahme von Magnesium** verbessern sich die Symptome von **Fibromyalgie**. Magnesium schützt den Körper vor giftigen Metallen wie Quecksilber, Blei und Cadmium, welche unter Verdacht stehen **Alzheimer** auszulösen und auch bei der **Parkinson-Krankheit** ein extremer Magnesiummangel vorangeht. Magnesium fördert die **Beweglichkeit der Gelenke**.

Alle oben erwähnten Punkte weisen auf die dringende Notwendigkeit hin mit einer Magnesiumkur zu beginnen. 200 bis 400 mg über den Tag verteilt zu sich nehmen.

## **SANYATA MAGNESIUM CITRAT**

Enthält reinstes Magnesium ohne Hilfsstoffe. Durch die Herstellung mit besonders hochwertigem Citrat (dem Magnesiumsalz der Zitronensäure) wird es vom Körper hervorragend aufgenommen.

Es reicht im Vergleich zu üblichen Magnesiumverbindungen wie Carbonat oder Oxid ein Viertel der Menge. 3 – 4 g decken optimal den Tagesbedarf.

