

# Ana M. Bergasa

## Die erstaunliche Wirkung von Magnesium

Leseprobe

[Die erstaunliche Wirkung von Magnesium](#)

von [Ana M. Bergasa](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b18383>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Inhaltsverzeichnis

An den Leser.....	7
Magnesium und der menschliche Organismus.....	8
Magnesium und Arthrose .....	15
Das Magnesium in den Gesteinen und im Ackerboden	22
Die Erdkruste — Gesteinsarten .....	24
Einteilung der Gesteine nach ihrer Entstehung.....	31
Mineralogische Beschaffenheit der Magmen.....	31
Sedimentgesteine .....	34
Metamorphe Gesteine.....	35
Böden mit hohem Magnesiumgehalt .....	35
Weitere Gründe für den Rückgang des Magnesium- gehalts in der modernen Ernährung .....	40
Magnesiumgleichgewicht und seine im letzten Jahrhundert vom Menschen hervorgerufene Störung.....	40
Die Rolle des Magnesiums im Organismus der Lebewesen.....	43
Die Proteinsynthese.....	44
Magnesiumgehalt des Blutes - Probleme bei akutem Magnesiummangel .....	48
Menge und Verteilung des Magnesiums im menschlichen Körper .....	48
Physiologische Wirkung des Magnesiumions.....	49
Magnesium und Kalzium.....	50
Magnesium und Kalium .....	51
Schwangerschaft und Magnesiummangel bei Kindern.....	52
Magnesium und Nieren — Überversorgung mit Magnesium.....	53
Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt .....	54

Orale Behandlung mit Magnesium.....	54
Bäder mit Meersalz.....	55
Noch einmal: Magnesium und Arthrose.....	56
Magnesium und Arteriosklerose.....	62
Magnesium und kardiovaskuläres System.....	65
Magnesium und Bluthochdruck .....	66
Magnesium und Thrombose.....	66
Magnesium und Koronar- und Zerebralspasmen	
- Infarkt und Gehirnschlag.....	61
Magnesium und Diabetes .....	68
Magnesium und Nierensteine .....	70
Magnesium und harntreibende Mittel.....	72
Verdauungssystem und Magnesiummangel .....	72
Magnesiummangel und Infektionsanfälligkeit.....	73
Magnesium und der Organismus der Frau.....	74
Magnesium und Allergien.....	76
Magnesium und Krebs .....	76
Faktoren, die Mutationen in der DNS hervorrufen können	87
Faktoren, die die DNS-Stabilität beeinflussen.....	87
Bildung mutanter Zellen.....	88
Magnesium, Tumore und Warzen .....	96
Magnesium und Prostata .....	97
Magnesium und Blasenentzündung .....	98
Magnesium in der Viehhaltung .....	98
Übliche, aber falsche Vorstellungen über das Magnesium.....	99
Zusammenfassung der Symptome bei Magnesiummangel.....	102
Sekundäres Magnesiumdefizit .....	104



Ana M. Bergasa

[Die erstaunliche Wirkung von Magnesium](#)

Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel

104 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)