

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

<http://www.unimedica.de>



Magnesiumgehalt des Blutes — Probleme bei akutem Magnesiummangel

Es ist heute bekannt, dass die ideale Magnesiumkonzentration im Blutserum bei 22-25 mg/l liegt. Sinkt die Konzentration auf etwa 14 mg/l, so setzen die Spasmen im Herzmuskel ein. Deshalb kommt es bei akutem Magnesiummangel oft zu einem Gefühl wie bei Angina pectoris, zu Atembeschwerden, Herzjagen und Beklemmungszuständen. Häufig zu beobachten sind auch Krämpfe in den Beinen (ganz üblich bei schwangeren Frauen), allgemeine Körperschwäche, große Müdigkeit beim Aufwachen, Zucken in den Augenlidern und Funktionsstörungen der Schließmuskeln, die zu unkontrolliertem Harnverlust führen können.

- Eine Konzentration von 22—25 mg/l entspricht der üblichen Mengenbezeichnung von 2,2—2,5 mg/100 ccm.

Menge und Verteilung des Magnesiums im menschlichen Körper

Ein Erwachsener hat 21-24 g Magnesium im Körper, zumindest sollte er es haben. Zu 99 % befindet es sich im Zellinneren. Magnesium und Kalium bilden die intrazellulären Kationen, während Kalzium und Natrium vor allem in der die Zellen umgebenden Flüssigkeit und im Blut vorkommen.

Der größte Teil des Magnesiums entfällt mit etwa 70 % auf das Knochengewebe, vor allem auf die Knochenhaut, die als Membran die Knochen umschließt. Etwa 29 % finden sich in den weichen Geweben (Muskeln, Nerven, Eingeweide) und 1 % sind im Blutplasma, in der Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit und in den Magensäften enthalten.

Der tägliche Bedarf liegt zwischen 600 mg und 900 mg. Das Magnesium wird über den Dünndarm aufgenommen, allerdings nur zu etwa einem Drittel, also ziemlich unvollständig. Die Aus-

Scheidung erfolgt über Stuhl, Harn und Schweiß. Der Stuhl enthält neben den nicht resorbierten zwei Dritteln der täglichen Zufuhr weitere 25-50 mg aus den Verdauungssäften. Mit dem in 24 Stunden anfallenden Harn werden zwischen 75 mg und 100 mg ausgeschieden. Bei Magnesiummangel ist dieser Wert deutlich niedriger, liegt aber auf keinen Fall unter einem Minimum von 12 mg. Der Magnesiumverlust mit dem Schweiß ist in gemäßigten Breiten unerheblich, kann sich aber unter bestimmten Bedingungen, wie bei Fieber, längerer Anstrengung usw., verstärken.

Physiologische Wirkung des Magnesiumions

Da das Magnesium eine große Rolle in der Biochemie des Organismus spielt, wie wir weiter oben schon erwähnt haben, werden wir uns in diesem Abschnitt näher damit befassen. Magnesium begegnet uns bei bestimmten Stoffwechselfvorgängen, und zwar bei der Synthese von Zucker, Fetten und Proteinen, ist am Säure-Basen-Gleichgewicht beteiligt, an den Oxoreduktionen und am hydroelektrolytischen Gleichgewicht.

Wegen seiner herausragenden Rolle bei der Bildung der Proteine hat das Magnesium eine außerordentlich große Bedeutung für die so genannte Immunantwort des Organismus, bei der die Phagozytose angeregt wird, ebenso wie für die Bildung von Antikörpern, für die Regeneration der Knorpel und für den Aufbau der Proteine, die die Viskosität der Gelenksflüssigkeit bewirken.

Die beiden letzten Punkte, nämlich Bildung von Kollagen, das die Abnutzung der Knorpel verhindert, und Bildung der Proteine für die Gelenkschmiere, werden normalerweise außer Acht gelassen. Daher kommt es, dass man Arthrose und verschiedene Formen von Arthritis für unheilbar hält und Behandlungen verschreibt, die nur die Symptome lindern. Die wahren Ursachen werden weder gesucht noch behandelt.

Diese Unkenntnis ist besonders dann bedenklich, wenn Medi-

kamente verschrieben werden, die den Patienten schweren Schaden zufügen können. Zu den vielen Leidtragenden auf diesem Gebiet zähle auch ich mich. Schon zu Anfang habe ich geschildert, dass ich lange Zeit an Arthrose litt, genau vom einunddreißigsten bis zum zweiundfünfzigsten Lebensjahr. Die Ärzte gaben zwar ehrlich zu, dass die verschriebenen Medikamente keine Heilwirkung hätten, sondern nur schmerzlindernd wirken könnten, und sie rieten mir, sie mit Vorsicht einzunehmen; trotzdem aber bekam ich durch diese Behandlungen große Beschwerden, unter anderem Diabetes, wahrscheinlich als Nebenwirkung eines Corticosteroids.

Ich kann nicht oft genug wiederholen — weil ich sicher bin, dass es für viele Menschen von Bedeutung ist und ihnen damit große Schmerzen und Beschwerden erspart werden können — dass es auf chronischen Magnesiummangel schließen lässt, wenn bei ausreichender Zufuhr von Proteinen und Vitamin C durch die Nahrung Arthrose vorliegt.

Im Laufe meiner Tätigkeit habe ich weiterhin beobachtet, dass sich bei schwerem Magnesiummangel nicht nur die schon erwähnten Symptome wie Schmerzen in der Herzgegend und Herzjagen einstellen, sondern dass die Patienten in vielen Fällen auch Arteriosklerose haben sowie Oxalatsteine und Kalziumoxalatkristalle im Harn.

Schließlich ist Magnesium auch wirksam gegen Stress, Allergien, Entzündungen und Thrombosen. Es hat eine Schutzfunktion für das Herz, ist beteiligt an der Repolarisierung der Zellen, an der Übertragung der Nervenströme und an der Muskelentspannung.

Magnesium und Kalzium

Obwohl wir etwa 1.200 g Kalzium im Körper haben und nur etwa 24 g Magnesium, ist unser täglicher Bedarf an beiden Elementen nahezu gleich hoch. Das unterstreicht die Bedeutung des Magnesiums für den Stoffwechsel. Verändert sich das Ca/Mg-Verhältnis

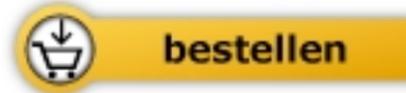


Ana M. Bergasa

[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