

**Magnesium (Mg) hilft gegen:** Verkalkungen, Arthrose, Verknorpelungen an Wirbelsäule und Gelenken, Abnützung der Knorpel und Verschleiß, Muskel- und Wadenkrämpfe (Gefäßkrämpfe und dadurch Gefäß-Verschluss = Infarkt), Herzrasen (Rhythmusstörungen), Nervenprobleme, Alterserscheinungen, Nierensteine, Hautunreinheiten (Furunkel). Mg ist unbedingt notwendig zum Aufbau der Enzyme, der Immunabwehr... Die gute Botschaft: Knorpel sind regenerierbar. Arthrose ist heilbar. Magnesium ist ein unglaubliches Heilmittel, weil es zu allen Proteinen im Körper notwendig ist - und in unserer üblichen Ernährung zu wenig vorhanden ist.

**Nur bei gleichzeitiger Gegenwart von Aminosäuren, Vitamin-C und Mg hilft es!**  
**Vegetarier (Veganer) haben allermeist einen Mangel an einigen bestimmten Aminosäuren. Unabdingbar ist auch Vitamin D und K, auch diese steuern den Kalziumhaushalt:** [Vitamin\\_D.pdf](#)

**Magnesium ist unerlässlich beim** Aufbau der verschiedensten Proteine, Muskeln, Bindegewebe und Enzyme, z. B. Verdauungsenzyme; **Mg stärkt die Immunabwehr, usw.** Es hilft bei der Reparatur fehlerhafter DNS-Stränge und repariert Zell-Mutationen (Bergasa "Magnesium" S. 76-97). Zur Vorbeugung gegen Thrombosen ist Magnesium noch wirkungsvoller, als es Omega-3 und Fischöle sind; Mg repariert Strukturschäden der Gefäße (Gruber: 80) - repariert Bindegewebe - hilft für Muskelaufbau. Aminosäuren als Nahrungsergänzung können nützlich sein.

**Von 18 Mineralien ist das MAGNESIUM (Mg) das wichtigste für unsere Gesundheit** - es ist so wichtig, wie ein Lehrer in einer Schulklasse. Weniger Kinder in einer Klasse, das geht, aber kein Lehrer, das geht nicht, da kommt Chaos auf. Leider wird Magnesium in der zweiten Lebenshälfte vom Menschen immer schwieriger aufgenommen und so kommt es bei den meisten Menschen zu einer Unterversorgung! Die heute künstlich gedüngten Felder sind ausgelaugt (was sich auf die Feldfrüchte und die Tiere auswirkt) - wir alle leiden an Magnesium-Unterversorgung und wissen es nicht. Menschen werden besonders alt in Gegenden, wo mehr Mg (auch Selen; Silizium in der Nahrung) in Boden und Wasser vorhanden ist.

**Mangel an Magnesium führt zu Verkalkungen** (des Gehirns, der Gefäße, Überbein an der Wirbelsäule), **zu mehr Infektanfälligkeit**, zu Blutergüssen unter der Haut, **zu Arthrose, zu Gelenk- und Knorpelschäden...** Der Mg-Mangel führt dazu, dass der Kalk an den falschen Stellen abgelagert wird - Dazu muss auch **Vitamin D** und **Vitamin K** beachtet werden.

**Wir leiden an Magnesiummangel aus mehreren Gründen:**

1. **ausgelaugte Böden, falsche Düngung**, für Tier und Mensch ist zu wenig Mg in der Nahrung,
2. **Kuhmilch** (sofern sie überhaupt richtig verdaut werden kann) hat relativ zu wenig Mg (als Dirigenten), Kalzium der Milch wandert dann an die falschen Stellen im Menschen (zu viel Ca - führt zu Osteoporose)!
3. **wegen dem Erhitzen** und Kochen: **die organischen Bindungen** in rohem Gemüse und Obst werden durch Erhitzung (Gemüsesuppe) zu anorganischen, nicht resorbierbaren Verbindungen.
4. Ältere Menschen nehmen Mg nicht mehr so gut aus der Nahrung auf. Auch haben sie oft zu wenig Magensäure... Magnesium soll man eher auf leeren Magen nehmen, NICHT zu fettem Essen,
5. **Nahrungs-fett** verhindert die Resorption (wie auch Alkohol).
6. **Wegen Stress**, der nicht durch genügend Bewegung (Adrenalin) kompensiert wird, scheidet der Mensch mehr Mg mit dem Harn aus, als er aufnimmt.
7. **Zu wenig Vitamin C und Vitamin D, um Magnesium richtig zu verwerten:** Wichtig ist Natürliches Vitamin C. Wo? Rohes Obst, Acerola... Sanddorn, Hagebutte, Leber! <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>

**Magnesium kann nur zusammen mit Aminosäuren (Proteinen) und Vitamin C vom Menschen verwertet und zu den verschiedensten menschlichen Eiweißen zusammengebaut werden.** Beim üblichen Frühstück (Kaffee/Brot/Butter/Marmelade fehlen die Aminosäuren, also das Eiweiß, das betont Lajusticia Bergasa besonders) - **Die zerlegten Proteine der Eiweiß-Mahlzeiten - die Aminosäuren - sind nur etwa fünf Stunden verfügbar** und werden dann von der Leber abgebaut - es entsteht zwischen Mittag und Mittag eine zu lange Zeit ohne Aminosäuren im Blut. Auch Vegetarier müssen **bei jeder** Mahlzeit einen genügend großen Proteinanteil zu sich nehmen - sie müssten also auch beim Abendessen und Frühstück etwas Eiweißhaltiges essen. (Meine Bindegewebsschwäche wurde durch LOW-CARB-Ernährung und Magnesium geheilt) <http://www.vitaminexpress.de/>

**Mg hilft gegen Verkalkung und dirigiert das Kalzium an die richtigen Orte im Menschen. Muskelkrämpfe gibt es auch bei Kalziummangel in den Muskeln.** Dazu braucht es auch unbedingt **Vitamin D**

**Kalium** ist der notwendige Gegenspieler zum Natrium: es ist ein Antagonist zum Natrium. Kalium vertreibt das Kochsalz aus unseren Zellen (Helmut Wandmaker).

Nehmen Sie aus der Apotheke **keine übliche Kombination** von **Mg + Ca**, oder **Mg + Kalium**, diese Antagonisten müssen wohl im Körper im Rechten Verhältnis zueinander vorhanden sein, **aber Kalium und Kalzium wird vom Menschen vorrangig (also vor Mg) resorbiert**, wobei die zugleich eingenommenen Magnesium-Präparate leicht auf der Strecke bleiben! (Bergasa "Magnesium" S. 47 + 88)

### Der entscheidende Vorteil organisch gebundener Mineralien

**Chelate** sind organische Verbindungen von Mineralien mit z.B. Aminosäuren, Gluconaten oder Citraten. Diese umschließen die Magnesiummoleküle und schleusen sie so aktiv durch die Darmwand in den Körper. Dadurch erreicht chelatiertes Magnesium eine optimale Bioverfügbarkeit.

300 bis 500 mg Magnesium pro Tag genügen, 700 bis 800 mg schaden gerade noch nicht. Aber eine allzu hohe Überdosierung wäre bei allen diesen "Metallen" schädlich bis hoch giftig. Die Verzehrempfehlungen auf den Packungen sind weit unter diesem Limit (damit nichts passieren kann).

### Es ist ein Unterschied, ob du Magnesium

**als Chelat, Chlorid, Orotat, Citrat, Hydroxyapatit, oder Phosphat, Malat, Oxalat, Oxyd, Carbonat** nimmst - von allen diesen Verbindungen am besten verträglich und vom Menschen verwertbar ist **Magnesium-Chelat und -Citrat. Gut ist auch Magnesiumorotat, Magnesiumchlorid.**

- 1. Carbonate** sind anorganische Kohlenstoffverbindungen, die mit Säuren unlösliche Schlacken bilden, die sich im Körper ablagern und für den Menschen ungünstig sind. Nie Carbonat nehmen!
- 2. Citrate** sind Verbindungen mit Zitronensäure und sie werden vom Körper unter gewissen Umständen vollständig aufgenommen. Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat, Kaliumcitrat etc. (Magnosolv)
- 3. Magnesiumchlorid, MgCl<sub>2</sub>**, ist das [Magnesiumsalz](#) der [Salzsäure](#). Das Mg-Chlorid wird im Magen zerlegt (in unschädliche bzw. hilfreiche Bestandteile) Pater Schorr SJ hatte beste Erfolge damit. Was nehmen? Es ist eine Geschmackfrage, ob: **Magnesium-Chelat- oder Orotat-Tabletten oder Magnesiumchlorid.**
- 4. Magnesium-Orotat:** Das anorganische Salz der Orotsäure ist schlecht löslich und dadurch gelangt es bis an den rechten Ort (ähnlich wie die Chelate). Ulmer sagt: **Die Orotsäure** (in Molke, Yoghurt, Sauermilch) helfe ganz besonders beim Transport des Magnesiums in die Zellen. "magnerot classic"
- 5. Chelat** (Mineral + Aminosäure-Di- oder -Tripeptid) hat die höchste Bio-Verfügbarkeit und Absorptionsrate, denn es ist ein kleiner (!) Eiweißbaustein (Dipeptid, Tripeptid) der ohne Umbau direkt bis in den Dünndarm und in die Blutbahn gelangt (Chelat [ç... ] sprich das Ch wie in Chemie, China; als K ). gr. "chelé" heißt "Klaue": das Mg. wird wie von einer Klaue oder Krepsschere gehalten und gelangt ans Ziel.
- 6. Mg "natürlich gebunden" FOOD STATE** = orthomolekulare Vitamine und Mineralien die "renaturiert" sind. Das bedeutet, dass ein konzentriertes Vitamin oder Mineral in einen Obst-Gemüse-Komplex eingespeist wird, der schon natürlicherweise diesen besonderen Nährstoff enthält. So entsteht ein nährstoffreiches Lebensmittel-Produkt, in dem alle notwendigen Transportstoffe eingebunden sind. In dieser Form kann der Körper die Vitalstoffe gleich wie in der natürlichen Nahrung erkennen und verwerten, denn Sie sind im (ihm vertrauten) **Lebensmittel-Status ("food state")**.

**Magnesium-Chelat:** Mineralstoffe in Chelat-Bindung werden besonders gut aufgenommen (Mg, Zn, Se, Fe...). Nur Minerale sind als Chelat erhältlich - niemals Vitamine. Chelate sind dem Körper verwandte Eiweiß-Bausteine; die Mineralstoffe sind in diesem Falle an Aminosäuren gebunden und bilden dann ein Mg-Dipeptid oder -Tripeptid. Viele Magnesium-Verbindungen (Chlorid, Gluconat, Citrat usw.) lösen sich im Magen durch die Magensäure auf und werden in **Chlorid** übergeführt. Dies ist zwar die Aufgabe des Magens, um die Nahrung für den Dünndarm vorzubereiten, jedoch geht dadurch ein Teil der Wirksamkeit der Elemente verloren und

es **braucht dann Vitamin D usw. zur Überwindung der Darmschranke**. Das ist bei einem Chelat anders - diese kleinen Eiweißbruchstücke transportieren das Mineral (Mg, Ca, Zn, Se, Fe) ohne viele Umstände bis in den Dünndarm und dort durch die Darmwand in das Blut.

**Das Grünzeug deiner Nahrung (Salate) enthält heutzutage sehr wenig Mg.**

Mehr Gehalt an Mg haben noch: Samen, Bohnen (Kakao, Schokolade) Nüsse, Feigen, Datteln, S: 54 f.

**Magnesiummangel ist über eine Haarmineral-Analyse zuverlässiger nachzuweisen**, als über eine Voll-Blutuntersuchung. Dies hängt mit der Auto-Regulation der Elektrolyte im Blut zusammen: bei einem Mg-Mangel wird Magnesium aus verschiedenen Körperdepots mobilisiert (Knochen!) um die Magnesiumkonzentration im Blut konstant zu halten. In dieser Phase ist der Magnesiumgehalt im Haar bereits als reduziert erkennbar. [http://www.salus.de/htmls/n\\_produkte\\_detail.php?article\\_id=63](http://www.salus.de/htmls/n_produkte_detail.php?article_id=63)

**Viele Menschen verkalken, weil sie zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium aufnehmen.**

Diese Gegenspieler bedingen einander, sie müssen im rechten Verhältnis im Menschen vorhanden sein, erst dann leitet das Magnesium den Kalk zu den rechten Orten und löst Verkalkungen auf.

**Nahrungsergänzungen:** Ein Arzt oder eine Analyse im Labor soll zuerst klären, ob ein Mangel vorhanden ist. Künstliche Pillen und Kapseln können deiner Gesundheit sogar schaden - oft erzeugen sie nur teuren Urin. Joachim Mutter, Dauderer, Denmore, bezeichnen alle anorganisch gebundenen Minerale als "erdige Stoffe" die den Menschen verkalken.

**Alle Menschen in unseren Breiten haben zu wenig Vitamin-D:** Die Sonne allein genügt nicht! Für den Kalziumhaushalt, für die Muskeln, ist unbedingt auch **Vitamin\_D** nötig.

## **Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!**

Mehrere Faktoren können zu Osteoporose (Knochenschwund) führen:

1. **Vitamin-D-Mangel:** Sonnenmangel. (Lies: Dr. Nicolai Worm; Klein Thomas; Dr. med. Raimund von Helden)  
**Vitamin K-Mangel:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf) [Vitamin\\_D.pdf](#)
2. **zu viel Getreide** in der Nahrung (Getreide ist **Säurebildner**: alle Säuren und **rauben Kalzium**);
3. **Milchgenuss fördert die Osteoporose:** Wolfgang Spiller; Berendes: Seite 85-91; Thomas Klein: 128...
4. Wenn überhaupt Kalzium, dann soll es nur **in organischer** Bindung zugeführt werden (**Chelat**, Brokoli, Blattsalate... Eierschalen in Zitronensaft gelöst?)
5. **Silizium (plus Mg, Kalium)** hilft gegen Osteoporose am meisten (siehe unten: Kervran)
6. **Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium** ist unbedingt notwendig
7. **zu viel Kochsalz**-Genuss: fördert Kalzium-Ausscheidung
8. **Zu wenig Bewegung:** Gehen, Laufen, Hüpfen stimuliert den Knochenaufbau!
9. Der **Hormonhaushalt:** besonders bei Frauen: <http://www.medizinfo.de/annasusanna/osteoporose/knochenstoffw.htm>

**Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt häufiger Osteoporose auf.**

**Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose!** [http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo\\_deu.html...](http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html...)  
<http://www.waisays.com/index.html> Cooking food creates the toxins that cause welfare disease

**Zu viel Kalzium, das verursacht Osteoporose:** Lebenslange zu hohe Kalzium-Zufuhr legt durch Erschöpfung der altersabhängigen Reproduktionskapazität der Osteoblasten den Grundstein für Osteoporose, was die gegenwärtig übliche Osteoporosevorsorge (mit Milch) als falsch entlarvt.

**Kuhmilch (Käse, Yoghurt, Quark),** Milchprodukte haben im Verhältnis **zu viel Ca, und zu wenig Magnesium! Auch viel zu viel Phosphor** (Säurebildner) - Das Pasteurisieren schadet immer (organische Verbindungen werden zu anorganischen... zu nicht assimilierbaren.)

**Wichtig: Das Calcium der (erhitzten) Milch wird vom Körper nicht aufgenommen,** da durch das Erhitzen (Pasteurisieren) das Calcium aus seiner organischen Bindung gerissen wird. Es verändert sich also chemisch, verbindet sich mit Fetten und Cholesterin und lagert sich als nicht verwertbarer Kalk besonders in den Arterien ab, was zur so genannten **Milchgicht** führen kann. Da der Körper aber Kalzium benötigt, nimmt er es dann von den Knochen. **Paradoxaerweise führt ein hoher Konsum von (gekochten, pasteurisierten) Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch verhindern sollte: zur Osteoporose.** <http://www.provitas.org/InfoTexte/Calcium-Magnesium.pdf> Helmut Wandmaker "Vergiss den Kochtopf"

Die Wachstumshormone der Kuhmilch sind übrigens im Verdacht, Prostata- und Brustkrebs auszulösen! Buch von Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von Prostata- und Brustkrebs..." Dr. med. R. Steintel erlaubt nur gesäuerte Milch (Yoghurt, Buttermilch), nicht aber rohe: [Steintel](#)

**Osteoporose** entsteht nach Erkenntnis von **Dr. med. Bodo Köhler**, Facharzt für Innere Medizin **durch eine "katabole Stoffwechselentgleisung wegen unzureichender anaboler Aktivität"**. Beim gesunden Erwachsenen halten sich Knochenneubildung und Knochenabbaurate die Waage. Im Falle von Osteoporose ist dieses ausgewogene Verhältnis gestört: Entweder wird zu wenig Knochen neu gebildet, oder der Knochen wird vermehrt abgebaut (=katabole Aktivität: auch durch Ca). Als Folge wird der Knochen porös und brüchig. Bei nicht richtiger oder rechtzeitiger Behandlung kann es zu Knochenbrüchen schon bei geringster Belastung kommen.

Mit anderen Worten: Knochensubstanz wird im Körper durch den Stoffwechsel **abgebaut: bei unzureichender aufbauender Aktivität entsteht das Problem**. Dafür verantwortlich ist laut Dr. Köhler: **"Stress auf allen Ebenen des Seins – von der Psyche bis hin zu sekundären Belastungen, ein Überangebot von Kohlenhydraten, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben** (u. a. Getreidemehl, Zucker), sowie **Mangel an bestimmten Mineralien, allen voran Magnesium und Silizium" und Mangel an Vitamin D** (das für die Aufnahme des Kalziums benötigt wird).

**Einschlägige Therapieansätze** Als Therapie wird von Seiten der Schulmedizin neben anderem einhellig zu Calcium-Gaben geraten. Doch warum hilft diese Therapie meist nicht, die Osteoporose zu lindern oder zu beseitigen?

**Ein Experiment** Legt man einen Tierknochen für mehrere Stunden in Essig, so wirkt dies bekanntermaßen entkalkend. Als Resultat wird allgemein erwartet, dass der Knochen spröde und hart werden müsste wie der osteoporotische, demineralisierte Knochen. Erstaunlicherweise kann man aber feststellen, dass der Knochen weich und biegsam wird – genau das Gegenteil tritt also ein. Wenn Knochenentkalkung elastisch und nicht brüchig macht, warum bricht dann der Knochen beim Osteoporose-Kranken? Dr. med. Bodo Köhler: "Das Knochengrundgerüst besteht wie alles Bindegewebe aus Silizium und ist elastisch. Um den Knochen hart und belastbar zu machen, werden Calciumapatit-Kristalle eingelagert. **Wird der Knochen spröde, dann nicht etwa deshalb, weil Calcium fehlt, sondern weil gemessen an dem degenerativen Abbau der bindegewebigen Knochensubstanz der Calcium-Anteil überwiegt.**" Staune: Die Schulmedizin verordnet noch immer Kalktabletten und Milch-, Käse-Konsum gegen Osteoporose - was nach dieser Darlegung eindeutig kontraproduktiv wirkt.

Der Knochen ist ein lebendiges Gebilde. Es gibt zwei Arten von Knochenzellen: die Osteoblasten und die Osteoklasten. Osteoblasten bauen den Knochen auf und um, Osteoklasten wieder ab. Dieser Prozess richtet sich nach der Art der Belastung und der Stoffwechsellage. Folglich stimuliert eine überwiegend anabole (aufbauende) Stoffwechsellage Osteoblasten, eine überwiegend katabole hingegen die Osteoklasten und damit den Abbau der Knochensubstanz.

**Osteoporose:** Nach Dr. Köhler **wirkt sich ungünstig aus:** Psychodauerstress bei Osteoporose ebenso wie eine verstärkte Kohlenhydratzufuhr (hemmt die Ausschüttung der anabol wirksamen Substanz STH) oder die Gabe katabol (abbauend) wirkender Mineralien (Calciumtabletten verschlimmern die Lage!).

**Als heilungsfördernd empfiehlt Dr. Köhler** entsprechend alle anabol wirksamen Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr, angepasste Bewegung, **Kohlenhydrat-Reduzierung** (Stefan Schaub). Heilungsfördernd: **lebendiges Wasser, Sonnenbestrahlung für D-Vitamin (Solarium UV-B), Vitamin C, E, K, B6, Mineralien: Zink, Kupfer, Mangan, Selen**, weiters natürliche anabole Hormone.

Eher schädlich oder nutzlos sind alle die Katabolie fördernden Einflüsse (Substanzabbau). Dazu gehören: Calciumgaben, Sonnenmangel, Calcitonin, Überforderung, kurzkettige Kohlenhydrate, gesättigte, erhitzte Fette, Konflikte, Sorgen und Nöte, Flüssigkeitsmangel, Lärm, Fluorid, calciumhaltige Mineralwässer, Zucker = Cola, Limonaden, phosphathaltige Speisen, Amalgamfüllungen, Elektrosmog und Umweltgifte. Dr. med. Bodo Köhler: "Osteoporose = Calcium-Mangel?" in: CO'MED Lebens(t)räume, Nr. 2/2002, S. 19-20. in: [http://www.enveda.de/Magazin/mag\\_309.cfm](http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm)

## **Silizium** wirkt Wunder, ist auch hilfreich gegen Osteoporose!

Professor **Karl Hecht (2008) "Siliziummineralien und Gesundheit"** [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) 248 Seiten: **Kalzium-Tabletten und Milchprodukte beschleunigen und verschlimmern Osteoporose**, das Ca wird im Menschen nicht richtig verwertet und die Osteoplasten werden überfordert ... das ist seit Jahren bekannt. Neu ist: Ein besseres **Mittel gegen Osteoporose ist die Gabe von Silizium in Form von**

**Kieselerde (Luvos Heilerde, Hafer, Hirse, Zinnkraut-Tee, Bullrichs Heilerde) oder z. B. ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke "Silicea Gel" [http://www.huebner-vital.de/1\\_16.html](http://www.huebner-vital.de/1_16.html) oder Sikapur. Eigentlich** müsste man vor anorganischem Steinmehl (totes Mineral) warnen, aber die praktischen Erfolge mit Kieselerde zeigen, dass der Mensch daraus Silizium aufnehmen und verwerten kann.

**Nimm gegen Osteoporose nicht Calcium-Tabletten - sondern SiO<sub>2</sub> (Silizium in einer kolloidalen Form)** - daraus (und mit Mg, oder K) bildet der Organismus biologisch verfügbares Kalzium!! Hecht. Aber auch die Zufuhr von Vitamin D ist unbedingt nötig, damit das Kalzium in die Muskeln, usw. kommt.

**Das Mittel gegen Osteoporose**, für ein gutes Skelett, für die Knochen, in der Schwangerschaft, für gute Nägel, Haare, Haut, Bindegewebe ist **Silizium +Mg, auch Vitamin D und Vitamin K.**

Nach Kervran (1983) kann der menschliche Körper kein (??) zugeführtes Calcium aufnehmen. Mineralisches Calcium ist ein anorganischer Reaktionsrückstand (beachte Helmut Wandmaker). Für eine Calciumversorgung (des Skeletts) ist das erste Mittel der Wahl: **Silizium und Kieselsäure und Kalium**". Calciumarme und siliziumreiche Kost beschleunigt den Heilungsprozess bei Knochenbrüchen...! Nicht die Gabe von "Kalktabletten", sondern calciumarme und siliziumreiche Kost beschleunigt den Heilungsprozess bei Knochenbrüchen! "Die selektive Zufuhr von Mineralien, speziell von Calcium (Kalktabletten), kann den Lebensprozessen mehr Schaden als Nutzen antun".

**Kortison**, häufig bei Entzündungsprozessen verschrieben, **führt zu großem Kalium-Verlust, sodass Dekalzifizierung auftritt, also Osteoporose!** Die Anwendung von Siliziumdioxid in solchen Fällen ist effektiver als Ca-Einnahme.

Verzögerte Zahnentwicklung bei Kindern kann durch calciumreiche Kost entstehen - **nachdem die Kinder keine Milchprodukte erhielten, dafür frisches Obst und Gemüse, war dieser Schaden sehr schnell behoben.**

Rheumabehandlung mit Kalium und Silizium: Charnot beobachtete, dass bei Rheuma auch eine Dekalzifizierung stattfindet. Er verabreichte einer Patientin, deren Gelenke deformiert waren, Kalium und Siliziumdioxid - und es geschah völlige Ausheilung schon nach einer Woche. <http://josef-stocker.de/silicium.pdf>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Corentin\\_Louis\\_Kervran](http://en.wikipedia.org/wiki/Corentin_Louis_Kervran) Kervran: <http://www.lasarcyk.de/kervran/kervintr.htm>

Professor **Karl Hecht (2008) "Siliziummineralien und Gesundheit" [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) 248 Seiten; ISBN: 978-3-88778-322-8 Wichtiger als Ca-Tabletten zu nehmen (mineralisch, anorganisch), ist die Zufuhr von Silizium, aus dem mit einem anderen stabilen Isotop für den Menschen verwertbares Calcium entsteht. Siehe Karl Hecht: Seite 223 - 234. Oder Seite 15-16 (von 22) im Sonderdruck:**

[http://www.omundernaehrung.com/sonderdrucke/nr\\_128\\_sanogenetika.pdf](http://www.omundernaehrung.com/sonderdrucke/nr_128_sanogenetika.pdf)

**Zeolith und Bentonit:** Gegen Schwermetalle, Entgiftungsmethoden siehe Sigi Nesterenko "Entgiften"

<http://www.vitalundfitmit100.at/zeolithklinoptilolith-c-177.html>

<https://zeolith-bentonit-versand.de/>

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" <sup>6</sup>2006. ISBN: 978-3-85068-324-1

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" ISBN: 978-3850681391 **Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Verkalkung... geheilt durch Kombination von: mehr Eiweiß + Mg + Vitamin C**

Eine Adresse: <http://www.vitaminexpress.org/mineralstoffe/magnesium/bioactive-magnesium/prod6810.html>

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" ISBN: 978-3899061765, **(die anabole + katabole Stoffwechsellage)**

Strunz + Jopp "Mineralien - das Erfolgsprogramm" Heyne: 4/2009; 224 S.; ISBN: 978-3453869288

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für ..." 184 Seiten; 3. komplett überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3830422808; [www.jopp-online.com](http://www.jopp-online.com)

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" **Chelat** nehmen; ISBN: 3-9501489-0-6; [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (Mineral + Aminosäure = Chelat: **Chelate bieten beste Bio-Verfügbarkeit**)

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" 2007

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 190 Seiten; 3. erw. Auflage 2011, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed **Vitamin\_D.pdf**

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten 2011; ISBN 978-3-939865-12-4, **Sehr lesenswert!**

Spitzer, Volker "Super-Vitamin D: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose..." 2/2009; 125 Seiten; Vak-Verlag; ISBN: 978-3867310536

**Schaub, Stefan** „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb.** <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**Zimmermann, Gabriele (2010)** "Heilerde für ein gesundes Leben: Löss, Ton, Lehm, Moor, Entgiftung und Immunsystem stärkend, für natürliche Schönheit" Herbig (entgiftend)

**Mayer, Monika (2008)** "Natürlich gesund mit Heilerde" AT Verlag

**Pohl, Carsten (2009)** "Lehmdoktors Fibel. mit Lehm und Heilerde behandeln: Heilanweisungen"

**Oppermann, Jutta (2002)** "Gesundheit und Schönheit von innen und außen: Kieselsäure aus der Ursubstanz Silizium - der Schlüssel für Gesundheit, schöne Haut, Haare und Nägel"

**Densmore, Dr. med. Emmet** "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkehaltigen Nahrungsmitteln" 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als e-Book: [http://josef-stocker.de/DensmoreDe\\_55MB.pdf](http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf) nur 25 MB (!)

**Wandmaker, Helmut** „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 978-3442136353  
Wandmaker "Rohkost statt Feuerkost" TB; 978-3442139125 [http://josef-stocker.de/wandmaker\\_ja\\_nein.pdf](http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf)

**Rollinger, Maria** "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5;  
[www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) <http://www.wai.biomedizin-online.info/> Vergleiche: Plant, Jane

Wichtig ist auch JOD: durch Haaranalyse kontrollieren!  
<http://www.deam.de/nahrung/ergzg/jod.htm>

**Im Internet:** Bücherliste <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

Vitamin C: <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>

Vitamin D: [Vitamin\\_D.pdf](#)

Vitamin K: [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf)

Beachte besonders: <http://josef-stocker.de/silicium.pdf>

Dieser Artikel über Magnesium ist im Internet unter: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Stand: 2012-02-21