

# Magnesium und Osteoporose

2010-02-02

**Magnesium (Mg) hilft gegen:** Verkalkungen, Arthrose, Verknorpelungen an Wirbelsäule und Gelenken, Abnutzung 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 bei solchen Problemen!**

**Magnesium wird nur bei gleichzeitiger Gegenwart von Aminosäuren und Vitamin-C verwertet!**

**Beachte: Bei üblichen Kalzium-Tabletten wird die Aufnahme des Mg vom Kalzium behindert!**

Wichtig ist auch Vitamin D, denn auch dieses steuert den Kalziumhaushalt [Vitamin\\_D.pdf](#)

**Magnesium ist unerlässlich beim Aufbau der verschiedensten Proteine, Aminosäuren und Enzyme** im Körper 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-Chelat noch wirkungsvoller, als es Omega-3 und Fischöle sind; Mg repariert Strukturschäden der Gefäße (Gruber: 80).

**Von 18 Mineralien ist das MAGNESIUM (Mg) das wichtigste für unsere Gesundheit** - 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) - fast alle Menschen leiden an Magnesium-Unterversorgung und wissen es nicht. Überaus alte Menschen findet man besonders in Gegenden mit höherem Gehalt an Mg (auch Selen) in Boden und Wasser.

**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...** Mg-Mangel führt dazu, dass der Kalk an den falschen Stellen abgelagert wird.

**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 bringt Probleme** (sofern sie überhaupt richtig verdaut werden kann): sie hat zu wenig Mg, sodass das Kalzium der Milch an die falschen Stellen im Menschen wandert (zu viel Ca)!
3. wegen dem Erhitzen und Kochen: **die organischen Bindungen** in rohem Gemüse und Obst werden durch Erhitzung (Kochen; 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 auf leeren Magen nehmen, NICHT zum Essen, weil Nahrungs-FETT (wie auch Alkohol) die Resorption verhindert.
5. **Wegen Stress**, der nicht durch genügend Bewegung (Adrenalin) kompensiert wird, scheidet der Mensch mehr Mg mit dem Harn aus, als er aufnimmt.
6. **Zu wenig Vitamin C und Vitamin D, um Magnesium richtig zu verwerten:** Natürliches Vitamin C: rohes Obst, Acerola... Sanddorn, Hagebutte, Leber! <http://josef-stocker.de/vitaminsc.pdf>
7. **Wegen zu wenig Eiweiß bei Frühstück und Abendessen:**

**Magnesium kann nur zusammen mit Aminosäuren und Vitamin C vom Menschen verwertet und zu den verschiedensten menschlichen Eiweißen zusammengebaut werden.** Beim üblichen Frühstück (Kaffee/Brot/Butter/Marmelade) entstehen zu große Zeitabstände zwischen Eiweißmahlzeiten (das betont Lajusticia Bergasa besonders) - **Die zerlegten Proteine der Mahlzeiten - die Aminosäuren - sind nur etwa fünf Stunden verfügbar** und werden dann von der Leber abgebaut - es entsteht zwischen Mittag und Mittag eine zu große eine Lücke ohne Aminosäuren im Blut. Vegetarier müssten **bei jeder** Mahlzeit einen genügend großen Proteinanteil haben - also mindestens auch beim Abendessen und Frühstück etwas Eiweißhaltiges essen.

**Es sind drei Voraussetzungen, die gleichzeitig erfüllt sein müssen:** Erstens: man muss **mehr Magnesium in irgend einer Form zuführen (Chelat)**, das hilft aber nur wenn zweitens: **bei jeder Mahlzeit** etwas Eiweiß gegessen wird (Früh - Mittag - Abend!) damit Aminosäuren für

die Synthese neuer Proteine vorhanden sind und drittens: auch **Vitamin C vorhanden ist**. Wichtig ist auch Vitamin D, auch dieses steuert den Kalziumhaushalt [Vitamin\\_D.pdf](#)

**Mg hilft gegen Verkalkung und dirigiert das Kalzium an die richtigen Orte** im Menschen. Antagonisten: **Kalium** ist der notwendige Gegenspieler zum Natrium: Kalium vertreibt das Kochsalz aus unseren Zellen (Helmut Wandmaker).

Nehmen Sie aus der Apotheke **keine Kombination** von **Mg + Ca**, oder **Mg + Kalium**, diese Antagonisten müssen wohl im Körper im Rechten Verhältnis zueinander vorhanden sein, **aber** Kalium und ebenso Kalzium **wird vom Menschen vorrangig aufgenommen (resorbiert)**, wobei die zugleich eingenommenen Magnesium-Präparate leicht auf der Strecke bleiben!(Bergasa "Magnesium" S. 47 + 88) Bei **Mg-Chelat** gilt das nicht: Nur Chelat-Tabletten sind gemeinsam kombinierbar und behindern sich nicht gegenseitig.

**Pater Schorr S.J. empfahl Magnesium-Chlorid-Lösung und half damit sich und vielen Menschen: Das Rezept: 100 Gramm Magnesium-Chlorid** (in jeder Apotheke frei erhältlich) **in 3 Liter Wasser auflösen** (33 Gramm/Liter) und es dann in Glasflaschen aufbewahren (nicht in Plastikflaschen). Man nimmt dann (monatelang!) täglich ein Schnapsgläschen voll von dieser Lösung. Mg kann leicht abführend (laxierend) wirken und wird am besten zu den Mahlzeiten genommen. (Es wird im Magen zerlegt in Chlorid und Mg; ähnlich wie Kochsalz in Na und Chlor zerlegt wird)

Zum Thema Chlor/Chlorid: Chlordioxid wirkt unglaubliche Heilwunder gegen Parasiten im Menschen: **Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten"** 2008; 260 Seiten siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

**300 bis 500 mg Magnesium pro Tag genügen**, 700 bis 800 mg schaden auch noch nicht. Aber eine allzu hohe Überdosierung wäre bei allen diesen "Metallen" schädlich bis hoch giftig. Die Verzehrsempfehlungen 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 diesen Verbindungen am besten verträglich und vom Menschen verwertbar ist Magnesium-Chelat (=ein Eiweißbaustein) oder Magnesiumchlorid.**

- 1. Citrate** sind Verbindungen mit Zitronensäure und sie werden vom Körper unter gewissen Umständen vollständig aufgenommen. Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat, Kaliumcitrat etc. (Magnosolv)
- 2. Carbonate** sind anorganische Kohlenstoffverbindungen, die wesentlich ungünstiger sind, und mit Säuren unlösliche Schlacken bilden, die sich im Körper ablagern.
- 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.
- 4. Magnesium-Orotat** von Dr. med. Arnulf Fahl. Buch "Vitalstoffe, die Medizin der Zukunft" ISBN: 978-3000138966. 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. Das hohe Alter Yoghurt essender Bulgaren ist aber eher durch die dort auffallend stärker **magnesiumhaltigen Böden erklärbar**.
- 5. 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 **Lebensmittel-Status ("food state")**.
- 6. 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.

**Magnesium-Chelat** <http://www.mineralmedizin.at/chelate.asp> 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 (hefefreies Sojaprotein) 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.

**Chelate sind besonders haltbare, stabile Verbindungen:** Doppelbindung! Was wichtig ist, damit das Mineral unverändert und leicht vom Mund bis in die Darmzotten des Dünndarmes gelangen kann. Ein bildliches Beispiel mit einem Ball. Hält nur eine Hand einen Ball, kann man diesen leicht der Hand entreißen - so sind **die üblichen Salzverbindungen**. Halten aber vier oder sechs Hände den Ball, ist dies nicht möglich - **das sind Chelate**. Sie ermöglichen eine drei bis zehn Mal höhere und leichtere Aufnahme, da Aminosäuren als Transportmittel dienen und so die Spurenelemente im Dünndarm zur "wahren" Aufnahme (Resorption) sofort zur Verfügung stehen. Stocker empfiehlt Chelat-Tabletten. **Beste Bio-Verfügbarkeit haben Mineralstoffe in Chelat-Form, aber auch im Lebensmittel-Status [food state](#)** Magnesium auf leeren Magen nehmen, NICHT zum Essen, weil Nahrungs-FETT die Resorption verhindert.

Buch: **Dr. med. Wolfgang Gruber "Mineralstoffe und Spurenelemente" als [Chelat](#)**; ISBN: 3-9501489-0-6; (Mineral + Aminosäure = Chela) [Kalziumchelate...](#) Tel.: +43 (0) 2239 3171, [spur-a-min\(a\)utanet.at](mailto:spur-a-min(a)utanet.at) [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at)

**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.**

**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. Magnesium-Chlorid, oder -Chelat kann dir helfen, deine Verkalkungen los zu werden! Es geht auch um die rechten Mengenverhältnisse der Substanzen zueinander: Kuhmilch ist ungeeignet und eher schädlich für den Menschen, sie hat zu viel (an grobstoffliches Kasein gebundenes) Kalzium und Phosphor, aber zu wenig Magnesium! Es funktioniert nicht gut.

An und für sich bin ich (Stocker) gegen Nahrungsergänzungen. **Es soll und muss ein Arzt oder eine Analyse im Labor zuerst klären, ob ein Mangel vorhanden ist.** Manche **künstlichen Pillen** und Kapseln können deiner Gesundheit sogar schaden. Joachim Mutter, Dauderer, Densmore, bezeichnen alle anorganisch gebundenen Minerale als "erdige Stoffe" die den Menschen verkalken. Beachte: **organisch gebundene Minerale** gibt es nicht nur aus Pflanzen (roh), sondern **noch besser und mehr aus dem Fleisch der Tiere (Lebewesen)** (Vegetarier sind im Nachteil: Dr. Worm)

Fast alle Menschen in unseren Breiten haben zu wenig Vitamin-D: Die Sonne allein genügt nicht! siehe: **Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor (Osteoporose) Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt"** systemed: 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; [Vitamin\\_D.pdf](#)

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

Mehrere Faktoren sind bei Osteoporose (Knochenschwund) zu berücksichtigen:

1. **Vitamin-D-Mangel: Sonnenmangel** (**Dr. Nicolai Worm**; Klein Thomas; Ganzkörper Sonnenbäder)
2. zu viel Eiweiß in der Nahrung (alle Säuren und **Säurebildner rauben Kalzium**);
3. **Milchgenuss fördert die Osteoporose:** Wolfgang Spiller; Berendes: Seite 85-91; Thomas Klein: 128...
4. Kalzium: soll in **organischer** Bindung zugeführt werden (**Chelat**, Brokkoli, Blattsalate...)
5. **Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium** ist unbedingt notwendig
6. zu viel Kochsalz-Genuss: fördert Kalzium-Ausscheidung
7. **Zu wenig Bewegung:** Gehen, Laufen, Hüpfen stimuliert den Knochenaufbau!
8. Der **Hormonhaushalt**;

## Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt mehr 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

**Kuhmilch (Käse, Yoghurt, Quark) ist eher schädlich:** Milchprodukte haben **zu viel Ca**, aber **zu wenig vom notwendigen Gegenspieler Magnesium!** Viel **zu viel Phosphor** (Säurebildner) - Pasteurisieren schadet (organische Verbindungen werden zu anorganischen... nicht assimilierbaren.)

Die Wachstumshormone der Kuhmilch sind übrigens im Verdacht, Prostata- und Brustkrebs auszulösen!  
**Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..."**

**Osteoporose** entsteht nach Erkenntnis von **Dr. med. Bodo Köhler**, Facharzt für Innere Medizin **durch eine "katabole Stoffwechsellage 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 Mangelzustände bestimmter 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? [http://www.enveda.de/Magazin/mag\\_309.cfm](http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm)

**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.

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.

**Empfehlungen zur Osteoporose** Nach Ansicht von 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 (Calcium!). **Als heilungsfördernd empfiehlt Dr. Köhler** entsprechend alle anabol wirksamen Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr, angepasste Bewegung, **Kohlenhydreduzierung** (Stefan Schaub). Als heilungsfördernd können sich außerdem auswirken: lebendiges Wasser, **Sonnenbestrahlung für D-Vitamin (evtl. Solarium UVB)**, Vitamin C, E, K, B6, Zink, Kupfer, Mangan, natürliche anabole Hormone, ggf. Schwermetallentgiftung, ...

**Eher schädlich oder nutzlos sind alle die Katabolie** (Substanzabbau) fördernden Einflüsse. 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) [Vitamin\\_D.pdf](#)

**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 Mg-Mangel wird Magnesium aus Körperdepots mobilisiert (Knochen!) um die Magnesiumkonzentration im Blut konstant zu halten. In dieser Phase ist der Magnesiumgehalt im Haar bereits reduziert.

**ZINK:** Oftmals geht eine Anreicherung von schädlichen Schwermetallen im Körper mit einem **Zinkmangel** einher. **Zink ist an über 200 Enzymen beteiligt**. Es aktiviert u. a. die Metallothionein-Synthese. Die Funktion dieses Proteins besteht in der Ablagerung, Speicherung und Ausscheidung von Schwermetallen. Anzeichen für einen Zinkmangel können Haarausfall, Ausschläge, verzögerte Wundheilung, verminderte Geruchs- und Geschmacksempfindung aber auch Depressionen, Hyperaktivität und Lernschwächen sein. [http://www.salus.de/htmls/n\\_produkte\\_detail.php?article\\_id=63](http://www.salus.de/htmls/n_produkte_detail.php?article_id=63)

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" 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**

Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" systemed 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; [Vitamin\\_D.pdf](#) (D steuert den Kalziumhaushalt)

Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen. Sonnenlicht verhindert ... Osteoporose, Trübsinn, Demenz und andere Krankheiten. [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-939865-03-2 [info\(a\)hygeia.de](mailto:info(a)hygeia.de) (etwas zu vegetarisch)

Spitz, Dr. Jörg "Vitamin D - Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit" 2009 ISBN: 978-3000277405

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, 17x22 cm (tiefgründig über Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten: anabole + katabole Stoffwechsellage müssen jeweils mit einbezogen werden. Die Wichtigkeit hoch ungesättigter Omega-3-Fettsäuren; Eine Ehrung für Prof. Johanna Budwig, Prof. J. Schole)

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" als **Chelat** nehmen;  
ISBN: 3-9501489-0-6; [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (Mineral + Aminosäure = Chelat: Chelate bieten beste Bio-Verfügbarkeit) [www.drgruber.at](http://www.drgruber.at) Tel.: +43 (0)2239 3171, [spur-a-min\(at\)utanet.at](mailto:spur-a-min(at)utanet.at) NL: [www.nutrio-shop.com](http://www.nutrio-shop.com)

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" 2007; 184 Seiten; ISBN: 978-3-9809573-1-1 [www.mayamedia.de](http://www.mayamedia.de) (gutes Buch!)

Burgerstein, Lothar "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" 639 Seiten, 11/2007; 24 x 18 x 4 cm, ISBN: 978-3830421948: **Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme**

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank" Natura Viva: 1995; ISBN: 978-3898810326

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: <http://www.paleofood.de/> Plant, Jane

**"food state"** The nutrients (vitamins and minerals) are molecularly bonded to food elements, [NaturVital.de](http://NaturVital.de)  
<http://www.foodstate.co.za/what.php> [vitaminwelten.de](http://vitaminwelten.de) **What's the Difference?** =  
[www.innateresponse.com](http://www.innateresponse.com)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmangel..." 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke, ... wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen)

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

Die ganze Bücherliste <http://josef-stocker.de/litera1.htm> Vitamin C: <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>  
[Vitamin\\_D.pdf](#)

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