

Der Mensch verbraucht täglich etwa 400 mg Magnesium (Mg). Die Nahrung bietet durchschnittlich zu wenig davon. Mg ist bei fast allen Stoffwechselfvorgängen im Körper **unerlässlich**.

Mangel an Magnesium führt zu Osteoporose, zu Arthrose, zu Gelenk- und Knorpelschäden... zu Verkalkungen (des Gehirns, der Gefäße, zu Überbein),

zu mehr Infektanfälligkeit, zu Blutergüssen unter der Haut, Mg-Mangel führt dazu, dass der Kalk an den falschen Stellen abgelagert wird - Verknorpelungen an Wirbelsäule und Gelenken, Abnutzung der Knorpel und Verschleiß, Muskel- und Wadenkrämpfe (Gefäßkrämpfe; 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. Ischias-Nervenschmerzen (=Entzündungen) heilbar.**

Magnesium ist ein unglaubliches Heilmittel, weil es bei allen Proteinen (Eiweißverbindungen) im Körper notwendig ist - und in unserer üblichen Ernährung zu wenig vorhanden ist.

Mangel an Magnesium **führt auch zu Krebs**: Ständig werden im Körper neue Zellen gebildet. Dabei ist immer auch Magnesium unabdingbar beteiligt. Bei einer an lebenden menschlichen Zellen hat sich gezeigt, dass bei der Zellteilung ein Minimum von 10 mmol Magnesium vorhanden sein muss, damit keine Fehler entstehen. Sank der Magnesiumgehalt darunter, so entstanden nur noch entartete Zellen (Krebszellen).

Einnahme von Magnesium ist nur bei gleichzeitiger Gegenwart von Aminosäuren (=Fleisch) und Vitamin-C wirksam! Also etwas Fleisch, zum Frühstück Mittag- und Abendessen. Auch unabdingbar ist Vitamin D₃ und K₂ - diese mit Mg steuern das Kalzium an die richtigen Orte.

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. Mg repariert Strukturschäden der Gefäße - repariert Bindegewebe - hilft für Muskelaufbau. Zum Mg braucht es Aminosäuren (Fleisch) aus tierischen Proteinen alle 6 Stunden.

Von 18 Mineralien ist 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; das und das zu geringe Vorkommen in der Ernährung führt 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.** Raffiniertes Kochsalz ist schädlich, weil Magnesium und die anderen Minerale fehlen, die aber in Meersalz vorhanden sind,

Es folgt ein Einschub, von NutriSolution 2025:

https://www.nutrisolution.info/magnesium-revolution/index-tsl-v3.php?part=emlhade&data1=050925&utm_source=klaviyo&utm_medium=email&utm_campaign=emlhade&utm_term=050925&utm_content=warum

Ganz gleich, was Ihr Problem ist – ob Depressionen, Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Muskelschwäche, Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Ängste, Reizbarkeit, chronische Schmerzzustände, Vitamin-D-Mangel (Magnesium ist an der Aktivierung des Vitamin D beteiligt), Vergesslichkeit, Diabetes oder Schwangerschaftsbeschwerden – überprüfen Sie, ob Ihr Magnesiumbedarf gedeckt ist. nehmen Sie Magnesium in einem **Präparat in allen 7 Mg-Formen!** (Mg-Carbonat genügt nicht)

Jüngste Studien gehen davon aus, dass über 70 % der Deutschen unter Magnesiummangel leiden. Doch wie ist das möglich?

Aufgrund der modernen Landwirtschaft ist der Magnesiumgehalt in den Böden – und damit auch in den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen -- niedriger als je zuvor.

Außerdem gestalten die Giftstoffe in unserem Trinkwasser und in der Luft die Aufnahme dieses Minerals für den Körper so schwer wie noch nie.

Dazu kommt, dass die überwiegende Mehrheit der Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium **NICHT WIRKSAM ist**. Das hat folgende Gründe:

- Ihre synthetische Beschaffenheit kann nur schwer vom Körper aufgenommen werden.
- Sie decken nicht DAS GESAMTE MAGNESIUM-SPEKTRUM ab.

Das bedeutet, dass diesen Produkten mehrere Formen von Magnesium fehlen, die jedoch für die Organe und verschiedenen Körperfunktionen lebenswichtig sind.

DIE GUTE NACHRICHT ist, dass ein kleines „Wunder“ geschehen kann, wenn Ihr Körper ALL DAS MAGNESIUM erhält, das er benötigt: in all seinen grundlegenden Formen und in einer optimalen Dosierung (und gleichzeitiger Anwesenheit von tierisches Proteinen, Vit C und D₃).

Beachten Sie jedoch, dass Ihr Magnesiummangel auch weiterhin bestehen wird, wenn Sie nur eine einzige Form von Magnesium zu sich nehmen!

Sehen wir uns diese sieben Formen nun genauer an:

MAGNESIUMCITRAT

Trägt dazu bei, den berühmten Stress-Teufelskreis zu durchbrechen. Darüber hinaus hilft es, die Auswirkungen von Fettleibigkeit zu reduzieren. Insbesondere kam eine Studie zu dem Schluss, dass diese Form von Magnesium der Arterienverhärtung bei übergewichtigen Menschen entgegenwirkt.

MAGNESIUMBISGLYCINAT

Dies ist eine der am besten bioverfügbaren Formen von Magnesium, die es gibt. Sie wird häufig zur Behandlung von Symptomen durch überschüssige Magensäure wie Verdauungsstörungen, Sodbrennen und Säure-Reflux eingesetzt.

MEERWASSERMAGNESIUM

Diese natürliche Form von Magnesium aus Meerwasser bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit. Sie verringert vorübergehende Müdigkeitserscheinungen, sorgt für einen besseren Schlaf, bekämpft Stress und erhöht die Konzentration.

MAGNESIUMGLYCEROPHOSPHAT

Wirkt sehr schnell stressreduzierend und ist deshalb eine beliebte Form von Magnesium. Schon am ersten Tag werden Sie seine beruhigende Wirkung spüren.

MAGNESIUMPIDOLAT

Fördert die Energieproduktion des Körpers. Außerdem unterstützt es das Immunsystem und ist sehr wichtig für die Knochengesundheit und die Knochenentwicklung.

MAGNESIUMMALAT

Einigen Studien zufolge ist dies die am besten bioverfügbare Form von Magnesium. Sie kommt auf natürliche Weise in Obst vor.

Magnesiummalat kann Migräne, chronische Schmerzen und Depressionen lindern.

MAGNESIUMCHLORID

Seine Bioverfügbarkeit ist hoch und seine antibakteriellen Eigenschaften erweisen sich bei der Vorbeugung oder Behandlung von Infektionskrankheiten als wertvoll.

Es stimuliert nicht nur das Immunsystem, sondern hat auch lymphdrainierende und darmreinigende Eigenschaften, was es zu einem sehr wirkungsvollen Entgiftungsmittel macht.

https://www.nutrisolution.info/magnesium-revolution/index-tsl-v3.php?part=emlhade&data1=050925&utm_source=klaviyo&utm_medium=email&utm_campaign=emlhade&utm_term=050925&utm_content=warum

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 und zu viel Ca
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. **Nahrungsfett** verhindert die Aufnahme von Mg (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 viele säurehaltige Nahrung raubt Minerale und Mg**: Leseprobe: Säuren/Basen nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf
8. **Wegen zu wenig Eiweiß** bei Frühstück und Abendessen (zu große Pausen ohne Protein):

Magnesium kann nur zusammen mit Aminosäuren (Proteinen) und Vitamin C vom Menschen verwertet und zu den verschiedensten menschlichen Eiweißen zusammengebaut werden.

Vegetarier (Veganer) haben allermeist einen Mangel an einigen bestimmten Aminosäuren.

Aminosäuren müssen im Blut kreisen und mit Vitamin C vom Menschen verwertet und zu den verschiedensten menschlichen Eiweißen zusammengebaut werden.

Beim üblichen Frühstück (Kaffee/Brot/Butter/Marmelade - keine Proteine) 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 - wird nur Mittags Eiweiß serviert, so entsteht zwischen Mittag und Mittag eine zu lange Lücke ohne Aminosäuren im Blut. Man muss **bei jeder Mahlzeit** einen genügend großen Proteinanteil haben - also mindestens auch beim Abendessen und Frühstück etwas Eiweißhaltiges essen. Sogar Elefanten bekommen in Trockenzeiten Arthrose (nur Stroh, fast kein Eiweiß)!!

Mg hilft gegen Verkalkung und dirigiert das Kalzium an die richtigen Orte im Menschen.

Kalium und Kalzium werden bevorzugt vom Körper aufgenommen, sodass Mg zu kurz kommt. **300 bis 500 mg Magnesium als Ergänzung pro Tag genügen**, 700 bis 800 mg schaden

gerade noch nicht. Überdosierung (über 800 mg/Tag) äußert sich in Flatulenz - leichtem Durchfall.

Wissen Sie auch, dass **erst durch das Zusammenspiel von Magnesium und Vitamin D₃** als Team die optimalsten Ergebnisse erzielt werden?

Im Falle eines gleichzeitigen Magnesium-Mangels kann sich die Aktivität von Vitamin D₃ nämlich negativ auswirken und zur Verkalkung der Blutgefäße führen. Die Kombination von Vitamin-D₃-Überschuss und Magnesium-Mangel kann dadurch zur Entstehung von Herzkreislauferkrankungen und Schlaganfällen beitragen. Fehlt Magnesium, so werden außerdem die Aktivierung und der Transport von Vitamin D stark beeinträchtigt. Daher kann ein Vitamin-D-Mangel auch durch hochdosierte Einnahme von Mg oft nicht behoben werden - man spricht von Vitamin-D-Resistenz. Die Einnahme von Magnesium zur Behandlung eines Magnesium-Mangels kann auch den Vitamin-D-Spiegel anheben.

Es ist ein Unterschied, ob du Magnesium als Citrat, Chelat, Chlorid, Hydroxyapatit, Orotat, oder Carbonat, Phosphat, Malat, Oxalat, Oxyd, nimmst - gut vom Menschen verwertbar (bioverfügbar) ist Magnesium-Citrat. <https://vitamoment.de/pages/magnesium-rls?source=advertorial>

1. Citrate sind Verbindungen mit Zitronensäure und sie werden vom Körper **am besten** und vollständig aufgenommen. Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat, Kaliumcitrat etc. **sind gut bioverfügbar.**

Auch gegen Übersäuerung helfen Citrate (Helden "Gesund in sieben Tagen" 18. Auflage, 128 ff)

2. Magnesiumchlorid, MgCl₂, 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? Ich empfehle **Magnesium-Citrat oder Mg-Chlorid oder -Chelat.**

3. Carbonate sind Kohlenstoffverbindungen, die mit Säuren unlösliche Schlacken bilden, die sich im Körper ablagern und **für den Menschen ungünstig** sind. Nicht Mg-Carbonat oder -Oxyd nehmen!, wie es in Magnosolv angeboten wird.

4. Magnesium-Orotat: Das anorganische Salz der Orotsäure ist schlecht löslich und gerade dadurch gelangt es bis an den rechten Ort (ähnlich wie die Chelate). Günter Ulmer sagt: **Die Orotsäure** helfe ganz besonders beim Transport des Magnesiums in die Zellen.

5. Chelat (Mineral + Aminosäure-Di- oder -Tripeptid) hat 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 K). gr. "chelé" heißt "Klaue": das Mg. wird wie von einer Klaue oder Krepsschere gehalten und gelangt so direkt ans Ziel.

Magnesium-Chelat: Mineralstoffe in Chelat-Bindung werden 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 sind dann gut bioverfügbar. Chelate sind organische Verbindungen von **Mineralien mit Aminosäuren, Gluconaten oder Citraten** (bioaktive Mineralien). Diese umschließen die Magnesiummoleküle und schleusen sie so aktiv durch die Darmwand in den Körper. Dadurch erreicht Chelat-gebundenes Magnesium eine optimale Bioverfügbarkeit, was bedeutet, dass wesentlich mehr davon aufgenommen wird als bei herkömmlichen Magnesiumprodukten.

6. "natürlich gebundenes Magnesium" = 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 eingebun-

den 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")**.

7. Magnesium-L-Threonat, ein Magnesiumsalz der L-Threonsäure, ist ein natürlicher Metabolit des Vitamin C (with the ability to penetrate the mitochondrial membrane).

Molar mass of $\text{Mg}(\text{C}_4\text{H}_7\text{O}_5)_2 = 294.49576 \text{ g/mol}$

Die Rolle des Magnesiums für das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen wurde schon seit langem stark vermutet. Leider durchdringen die gewöhnlichen Transporter dieses Mineralstoffs Mg nicht die hämatoenzephalische (Blut-Hirn-) Schranke.

Magnesium-L-Threonat ist eine einzigartige Verbindung, die es ermöglicht, die Konzentration von Magnesium im Gehirn deutlich zu erhöhen. Da die Dichte der Synapsen, Kontaktstellen zwischen den Neuronen, die für die Lern- und Speicherfähigkeit essentiell sind, vom Alter abhängig ist, wurde die Hypothese aufgestellt, dass die Verabreichung von Magnesium-L-Threonat zur Verbesserung der Eigenschaften der Lernfähigkeit, des Arbeitsspeichers im Gehirn sowie des Kurz- und Langzeitgedächtnisses führen kann. Beachte Demenz und Alzheimer! http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

Dean, Carolyn "Magnesium. Das Wundermineral als Schlüssel für ihre Gesundheit"

383 Seiten; Kopp: 2016: ISBN: 978-3864453083

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" Ennsthaler; ISBN: 978-3850683241

<https://de.nutrisolution.eu/products/magnesium-revolution-ergaenzung>

*Die gesundheitsfördernde Wirkung des **Citrats** (Ein Nutzen der Zitronensäure)*

Magnesiumcitrat verspricht vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen (**aus: R. von Helden**):

(1) Citrat verbessert die Magnesiumaufnahme. (2) Citrat bindet Protonen (H^+ -Ionen), die Träger der Säure. Dadurch vermindert sich die Säurelast. (3) Aufgrund der geringeren Säurelast wird weniger Bikarbonat verbraucht und die Pufferkapazität geschont. (4) Die Säurelast der Nierenzellen vermindert sich durch Citrat und der pH-Wert des Urins erhöht sich. Die Vermeidung einer zu hohen Säurelast schont die Nieren und verhindert die Schädigung der empfindlichen Nierenkörperchen und Kanälchen, eine Notwendigkeit für die Erhaltung leistungsfähiger Nieren im Alter. Da die Nieren die Hauptlast der Säureausscheidung tragen, muss ihre Funktionstüchtigkeit bewahrt werden. Das gelingt nur mit lebenslang moderater Säurebelastung. (5) Die Zufuhr von Citrat vermindert das Risiko für die Bildung von Urinsteinen in den Nieren. **Nierensteine** können mit Citrat sogar aufgelöst werden (TRINCHIERI 2009). - Ebenso vermindert Magnesium das Risiko für Calciumoxalat-Steine. **Magnesiumcitrat sollte mit viel Wasser eingenommen werden**, wodurch der Urin verdünnt wird und sich die Konzentration an Calcium-Oxalat reduziert. <https://vitamoment.de/pages/magnesium-rls?source=advertorial>

Ein Citrat-Molekül ($\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7^{3-}$) bindet drei Protonen (H^+ -Ionen), wobei Zitronensäure entsteht ($\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_7$), die in den Zellen in die Mitochondrien eingeschleust und im Zitronensäure-Zyklus verwertet wird. Dabei wird die Zitronensäure oxidiert. Als Endprodukte fallen Wasser und Kohlendioxid an (H_2O und CO_2), das als Kohlensäure (H_2CO_3) gelöst wird. Kohlendioxid wird über die Lungen abgeatmet.

Die Zufuhr von Citrat ist somit eine effektive Methode zur Verminderung der Säurelast.

Außerdem entlastet Citrat das Kohlensäure-Bikarbonat- Puffersystem, das wichtigste Puffersystem des Blutes, das wesentlich dazu beiträgt, den Blut-pH-Wert von 7,4 innerhalb enger Grenzen konstant zu halten. Bei vielen Menschen besteht jedoch ein Defizit an Bikarbonat, weil sie sich zu wenig mit der Nahrung zuführen (zu wenig Obst und Gemüse), oder weil sie zu viel verbrauchen aufgrund proteinreicher Ernährung (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Quark, Joghurt, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte). Bei geringem Proteinwert (Sojaprodukte, erhitzte Milchprodukte) ist der Bikarbonat-Verbrauch pro Gramm Protein

hoch. Hier wird nur ein geringer Teil zum Aufbau körpereigener Proteine genutzt. Stattdessen wird das Protein größtenteils energetisch verwertet unter Verbrauch von Bikarbonat.

Besteht ein Defizit an Bikarbonat und fällt das pH-Milieu in Blut und Knochengewebe nur leicht ab, so setzt ein stark beschleunigter Knochenabbau ein, wodurch Bikarbonat aus den Knochen freigesetzt und das Defizit im Blut ausgeglichen wird. Hält diese Stoffwechsellage an, so kommt es zu Knochenschwund und schließlich zu Osteoporose, weil der Organismus genötigt ist, seine Bikarbonat-Reserven in den Knochen zu nutzen. - **Citrat hilft, Bikarbonat einzusparen und Knochenschwund zu vermeiden.**

Ein Defizit an Bikarbonat ist verbunden mit verminderter Pufferbasen-Konzentration bzw. einem zu geringen Basenüberschuss im Blut - zwei Laborwerte von hoher Aussagekraft. **Dabei leidet besonders das Bindegewebe unter der Säurelast**, wodurch viele Beschwerden und Erkrankungen gefördert und verursacht werden. Betroffen sind vor allem Knochen, Muskulatur, Gelenkknorpel, Bandscheiben, Sehnen und Bänder, die bei Säurebelastung schneller altern und allmählich geschädigt werden. Auch erhöht sich das Schmerzempfinden bei Säurebelastung der Gewebe.

Citrat hilft gegen Gicht, eine Überlastung mit Harnsäure (SAITO 2010); es hilft gegen Muskel-, Nacken- und Rückenschmerzen (VORMANN 2001, LIANG 2012), ebenso bei Fibromyalgie. Magnesiumcitrat wirkt gegen Migräne (PEIKERT 1996). Bei Rheumatikern hat die Gelenkflüssigkeit einen niedrigen pH-Wert (FARR 1985). **Chronische Säurebelastung** lässt die Gelenkknorpel schneller verschleifen mit der Folge von Arthrose und schmerzhafter Arthritis. Auch der Faserring der Bandscheiben wird allmählich geschädigt, wodurch sich das Risiko eines Bandscheibenvorfalles erhöht. - Regeneration und Aufbau all dieser Gewebe wird gefördert durch Magnesium, Vitamin C, D₃, Zink, Silizium

Wird **beim Sport** die Muskulatur stark beansprucht, erfolgt die Energiegewinnung nicht allein aerob (mit Sauerstoff), sondern auch anaerob (ohne Sauerstoff), wobei Laktat anfällt (Salz der Milchsäure). Je höher die Intensität der Muskelarbeit, desto höher die Laktat-Bildung und desto stärker die **Laktat-Azidose im Muskelgewebe** und im Blut. Das vermindert die sportliche Leistung und zwingt schlimmstenfalls zum Belastungsabbruch. - **Die Gabe von Citrat vermindert die Säurelast im Muskel bei starker Beanspruchung.** Citrat verhilft Läufern zu besseren Zeiten über 3000 und 5000 Meter **Die Einnahme von Citrat ist viel besser als die von Na-Bikarbonat, oder Basenpulver.**

Denn Natriumbikarbonat neutralisiert die Magensäure und kann eine Natriumüberlastung verschlimmern. Wird die Magensäure durch Bikarbonat gepuffert, so reagiert der Organismus mit verstärkter Säurebildung. Einer zu geringen Konzentration an Magensäure folgt eine zu hohe Säurelast. - **Citrat wirkt hingegen neutral** auf die Bildung der Magensäure. Somit ist Citrat zu bevorzugen, am besten als **Magnesiumcitrat.**

http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

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

Einigen Gehalt an Mg haben noch: **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 (aus Knochen!) um die Magnesiumkonzentration im Blut konstant zu halten. In dieser Phase ist der Magnesiumgehalt im Haar bereits als reduziert erkennbar, nicht im Blut.

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. Das Magnesium leitet den Kalk in Verbindung mit Vitamin D₃ und K₂ zu den rechten Orten und löst Verkalkungen auf.

Kuhmilch: Vorsicht vor dem A1-casein der Europäischen Kühe (Holsteiner). Ursprünglich gab es A2-casein Kühe, deren Milch weniger schädlich ist. Heilwirksam ist manchmal Ziegenmilch, weil sie und Schafmilch das gesündere A2-casein enthalten.

http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Ungünstig ist das Calcium/Magnesium-Verhältnis bei Kuhmilch (10:1), Weichkäse (30:1), Emmentaler Käse (25:1), Appenzeller Käse (22:1), Frischkäse (13:1). Emmentaler Käse enthält 1100 mg Calcium pro 100 Gramm und nur 43 mg Magnesium. Wer 100 Gramm Emmentaler isst, der braucht 500 mg Magnesium extra, damit das Verhältnis stimmt. Dennoch wird von diesem extra zugeführten Magnesium kaum etwas in die Zellen gelangen, weil **die Flut von Calcium-Ionen** die Ionenkanäle bei der aktiven Aufnahme im Darm beansprucht. Besser wäre es, das Magnesiumcitrat mit Wasser vor der Käsemahlzeit einzunehmen. (aus: Helden "Gesund in sieben Tagen" 18. Aufl. 2016)

Nicht Vitamin D₃ ist eine Gefahr, wie oft behauptet wird, **sondern die Überlastung mit Calcium und Phosphat über Milchprodukte, über Calciumpräparate und Phosphatzusätze**. Magnesiummangel verschlimmert diese Störung.

Ohne Magnesium gäbe es keine Photosynthese und keine Energiegewinnung, weder pflanzliches noch tierisches Leben.

Alle Menschen in unseren Breiten haben zu wenig Vitamin-D₃: Die Sonne allein genügt in unseren Breiten nicht! Für den Kalziumhaushalt, in Muskeln, Blut und Knochen, ist unbedingt auch http://josef-stocker.de/vitamin_D.pdf und K2 nötig.

Kauf' **nur natürlich vorkommendes Vitamin C** (Acerola-Kirsche, Hagebutte).

Zu Obst und Vitamin C braucht es unbedingt Vitamin E und Selen dazu - sonst Übersäuerung.

Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!

Mehrere Faktoren können zu Osteoporose (Knochenschwund) führen:

1. **Vitamin-D-Mangel**: Sonnenmangel. (Lies: Jeff Bowles; Dr. Nicolai Worm; Thomas Klein; Gröber)
Vitamin K-Mangel: http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf http://josef-stocker.de/vitamin_D.pdf
 2. **Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium** ist unbedingt notwendig;
 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**, Brokkoli, Blattsalate... Eierschalen in Zitronensaft gelöst)
- Pasteurisieren verwandelt Ca der Milch in anorganisches Ca, das schädlich wirkt.
5. **zu viel Getreide** in der Nahrung (Getreide ist ein **Säurebildner: alle Säuren rauben Kalzium**);
 6. **Zu viele säurehaltige Nahrung raubt Minerale**: Leseprobe: Säuren/Basen nach Schaub:
http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf
 7. **Fluor schadet** den Knochen ganz besonders: Zahnpasta, Mundspülwasser, Mineralwasser, Trinkw.
 8. **zu viel Kochsalz** fördert die Kalzium-Ausscheidung (also Knochenschwund).
 9. **Zu wenig Bewegung**: Also hilft: Gehen, Laufen, Hüpfen, das stimuliert den Knochenaufbau!
 10. Der **Hormonhaushalt ist zu beachten**: besonders bei Frauen
 11. **Silizium (plus Mg, Kalium)** hilft gegen Osteoporose am meisten.

Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt häufiger Osteoporose auf.

Zu viel Kalzium 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 (organi-

sche Verbindungen werden zu anorganischen... zu nicht assimilierbaren.)

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Meide pasteurisierte Milch! 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. **Paradoxe Weise führt ein hoher Konsum von (gekochten, pasteurisierten) Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch verhindern sollte: zur Osteoporose.**

Die Wachstumshormone der Kuhmilch (für das Kalb) sind übrigens im Verdacht, Prostata- und Brustkrebs auszulösen! Beachte das Buch: **Klein "Osteoporose"** 2015; Hygiea-Verlag

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 ausgelöst durch Ca-Gaben). 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).

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 bindegewebsartigen 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.

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.

Schädlich oder nutzlos sind alle die **Katabolie (Abbau)** fördernden Einflüsse. Dazu gehören: Kalziumgaben, Sonnenmangel, Kalzitronin, Überforderung, kurzkettige Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker, gesättigte, erhitzte Fette, Konflikte, Sorgen und Nöte, Flüssigkeitsmangel, Lärm, Fluorid, kalziumhaltige Mineralwässer, Zucker (wirkt als Säure: raubt Minerale), Dr. med. Bodo Köhler: "Osteoporose" (CO'MED Lebens(t)räume, Nr. 2/2002, S. 19-20).

Silizium wirkt Wunder, ist auch hilfreich gegen Osteoporose!

Buch: **Karl Hecht (2008) "Siliziumminerale und Gesundheit"** 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)**

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.

Das Mittel gegen Osteoporose, für ein gutes Skelett, für die Knochen, in der Schwangerschaft, für gute Nägel, Haare, Haut, Bindegewebe ist **Silizium + Mg, Vitamin D und Vitamin K2 sowie Vitamin C.**

Nicht die Gabe von "Kalktabletten", sondern kalziumarme und siliziumreiche Kost beschleunigt den Heilungsprozess bei Knochenbrüchen! "Die selektive Zufuhr von Mineralien, speziell von Kalzium (anorganischen Kalktabletten), kann den Lebensprozessen mehr Schaden als Nutzen antun".

(Hingegen organisch ist: Eierschalen in Zitronensaft aufgelöst: das wäre organisches Ca)

Cortison, häufig bei Entzündungsprozessen verschrieben, **führt zu großem Kalium-Verlust, sodass eine Dekalzifizierung auftritt, also Osteoporose!** Die Anwendung von Siliziumdioxid in solchen Fällen ist effektiver als Ca-Einnahme. (Nimm Potassium-Citrate)

Verzögerte Zahnentwicklung bei Kindern kann durch calciumreiche Kost (Kalktabletten) 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 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>

Sieben Magnesiumformen für maximale Wirksamkeit bei NutriSolution:

<https://de.nutrisolution.eu/products/magnesium-revolution-ergaenzung>

Literatur:

Dean, Carolyn "Magnesium. Das Wundermineral als Schlüssel für ihre Gesundheit" 383 Seiten; Kopp Verlag: 30. Juni 2016; ISBN: 978-3864453083

Dean, Carolyn "The Magnesium Miracle" [Englisch] 336 Seiten; 2006; ISBN: 978-0345494580

Hamann, Brigitte "Magnesiumöl. Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen" 192 Seiten; Kopp Verlag: 3. Auflage 2015 ISBN: 978-3864452345

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" 978-3-85068-324-1

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" ISBN: 978-3850681391

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Osteoporose besiegen: Starke Knochen ein Leben lang" 104 Seiten; Ennsthaler: 2017; ISBN-13: 978-3850689618

Marc Sircus & Adam Abraham "Transdermal Magnesium Therapy" [Englisch] 369 Seiten; Verlag: Phaelos Books & Mediawerks: 2007; ISBN: 978-0-978799113

Sircus, Dr. Mark "Transdermale MAGNESIUM-THERAPIE. Gesund und vital mit Magnesiumöl" Kopp-Verlag.

Thomas Klein; Helden, R. "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben" 775 (!) Seiten; 2016; ISBN 978-3-939865-14 <http://www.hygeia.de/osteoporose> (Viel über Magnesium, ...)

Helden, Raimund von "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" 150 Seiten, Hygeia-Verlag: 18. erw. Auflage 2015; ISBN: 978-3939865124 (inclusive Magnesium-Citrat und K2)

Rhéaume-Bleue, Kate "Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon" 253 Seiten; Kopp Verlag: März 2016; ISBN-13: 978-3864452901 Leitet das Calcium an den rechten Ort. Unbedingt notwendig. Vitamin K2 and the Calcium Paradox: How a Little-Known Vitamin Could Save Your Life.

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

Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019

Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" 272 Seiten; 2022

Stress als Hauptursache der Krankheiten: http://josef-stocker.de/stress_die_hauptursache.pdf

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodinereasearch.com/>

Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen" 184 Seiten; Systemed Juni 2016; ISBN: 978-3958140172

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 http://josef-stocker.de/vitamin_D.pdf

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"

<https://de.nutrisolution.eu/products/magnesium-revolution-ergaenzung>

Zum Obst und zu Vitamin C braucht es unbedingt Vitamin E und Selen dazu - sonst erfolgt eine Übersäuerung durch Vitamin C.

Meine ganze Bücherliste <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

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

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

Steinzeit-Nahrung, Paleo: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Auch: <http://josef-stocker.de/gesund3.htm>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Artikel über **Magnesium** <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>