

## Magnesiumzitat - Der Wunder-Nährstoff (Teil 6)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 6 - den letzten Teil - der kleinen Serie zum Thema Magnesiumzitat.

### Magnesium: Brauchen Sie es?

---

Ihr Körper braucht eine tägliche Versorgung mit Magnesium. Er muss ständig Magnesium zu sich nehmen, es verwerten und dann ausscheiden. Dies geschieht als ein fortlaufender Zyklus. Wenn Ihr Körper anfängt, mehr auszuscheiden als er einnimmt, dann sind Sie in Schwierigkeiten.

Die beste Art und Weise, Magnesium zu bekommen, ist in einer von der Natur zur Verfügung gestellten Form, wie in dem Essen, das Sie essen, und dem Wasser, das Sie trinken. Leider haben beide dieser Quellen nicht genügend Magnesium, um die Voraussetzungen Ihres Körpers zu dieser Zeit zu befriedigen.

Wie früher behandelt, gibt es bestimmte Substanzen, die Ihre Magnesium-Reserven erschöpfen werden. Diese schließen Alkohol, Drogen aller Art, Diuretika [harntreibende Mittel], Kaffee, Tabak und raffinierten Zucker ein. Eine der wichtigsten Ursachen für einen Magnesium-Mangel ist Stress. Je mehr Stress Sie haben, desto mehr Magnesium müssen Sie zu sich nehmen.

Folglich ist die Situation heute: nicht nur bekommen wir nicht genug Magnesium, sondern wir konsumieren zudem auch Substanzen, die seine übermäßige Ausscheidung verursachen.

Bestimmte Symptome und Körperbeschwerden zeigen an, dass Ihr Körper knapp ist an Magnesium. Die Lösung ist, Magnesium in einer Form zu sich zu nehmen, die leicht verwertet werden kann. Die wasserlösliche Form kann von Ihrem Körper leicht aufgenommen werden und das Wasser agiert als ein Träger, um das Magnesium in die Zellen zu transportieren, wo es benötigt wird. Außerdem haben wir festgestellt, je heißer das Wasser, desto schneller kann der Körper das Magnesium assimilieren und desto schneller verschwinden die nachteiligen Symptome und körperlichen Beschwerden.

**Bei Leuten, die wasserlösliches Magnesium-Zitrat verwendet**

## haben, habe ich folgendes beobachtet:

---

- Rückenwirbel gehen mit einem lauten Klicken in ihre Position zurück innerhalb von fünfzehn Minuten, nachdem man das Magnesium-Zitrat in heißem Wasser getrunken hat.
- Herzrhythmusstörungen (Herz schlägt zu schnell oder zu langsam oder unregelmäßig) in zehn Tagen gehandhabt, wobei das Herz wieder normal schlägt.
- Verkümmerte Muskeln funktionieren wieder normaler innerhalb von zehn Tagen, wobei eine Kombination von Magnesium, Mineralen im Allgemeinen und Coenzym Q10 verwendet wird.>
- Hoher Blutdruck, der allmählich über eine Zeitdauer von einem Monat zurückgeht.
- Nierensteine, Gallensteine und Arthritis, die allmählich verschwinden.
- PMS-Symptome, die innerhalb von zehn Minuten verschwinden.
- Migräne-Kopfschmerzen, die über Nacht verschwinden und in vielen Fällen nicht zurückkehren.
- Körperreflexe, Muskelkonvulsionen, Krämpfe, Muskelticks und angespannte Muskeln - alle verschwunden innerhalb einer Woche, in der wasserlösliches Magnesium verwendet wird.
- Schlaflosigkeit gehandhabt mit bloß einem Glas eines heißen Magnesium-Getränks.
- Ein zweijähriges Kind, das die ganze Nacht schläft, anstatt zu schreien und jeden wach zu halten.

Um die Symptome eines Magnesium-Mangels zu lindern, werden Sie anfangs 4 bis 6 Kapseln mit Magnesiumzitrat pro Tag brauchen. Das wird jeden Mangel abfangen und aufzuholen helfen. Eine schnelle Art und Weise, einen Magnesium-Mangel zu behandeln, besteht darin, jeden Abend und Morgen jeweils 2 bis 3 Kapseln Magnesium-Zitrat einzunehmen.

Magnesium hilft bei der Verwertung von Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor, und den B-, C- und E-Vitaminen. Es ist notwendig für die Bildung von starken Knochen und Zähnen und der Gesundheit von Herz, Gewebe, Drüsen und anderen Körperteilen. Magnesium beruhigt die Nerven und entspannt den Körper, so dass Schlaf und Ruhe möglich sind, wie es auch eine Menge anderer Handlungen durchführt, die es dem Körper ermöglichen richtig zu funktionieren.

Brauchen Sie es? Jeder braucht es. Versuchen Sie es. Sie werden einen großen Unterschied in der Art und Weise bemerken, wie Sie sich fühlen. Sie werden verstärkte Lebenskraft haben voller Energie, die verbrannt werden kann.

## Benötigen einige Menschen größere Mengen?

---

In Anbetracht der Tatsache, dass schätzungsweise etwa 90 Prozent der amerikanischen Bevölkerung an einem Mangel dieses wertvollen Minerals leiden, wird es schwer sein, eine Person zu finden, die kein zusätzliches Magnesium benötigt. Jedermann, der irgendwelche der Symptome aufweist, die wir hier aufgeführt haben, leidet bereits an einem vorhandenen Mangel.

Jedoch sind Leute in den folgenden Kategorien einem noch größeren Risiko ausgesetzt, einen noch größeren Mangel und seine Begleitsymptome zu entwickeln, und werden somit eine höhere Magnesium-Aufnahme auf regelmäßiger Basis benötigen, um zukünftige Gesundheitsprobleme oder Komplikationen zu vermeiden:

- Alle Personen unter Stress, schwangere Frauen, Athleten, ältere Menschen, Raucher, Alkoholiker, Frauen, die Geburtenkontrollepillen verwenden, jedermann, der sich mit schwerer körperlicher Arbeit beschäftigt, und Leute, die Kaffee, Alkohol oder Cola-Getränke trinken, oder die Molkerei-Produkte essen oder eine Diät mit hohem Kohlenhydrat- oder hohem Zuckergehalt essen.

- Kinder oder Teenager, die deprimiert scheinen oder bei denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung diagnostiziert wird, haben häufig einen Magnesium-Mangel. Dasselbe gilt für diejenigen mit aggressivem Verhalten.

## Häufige Fragen und Antworten zu Magnesiumziträt

---

### Wie viel Magnesiumziträt sollte ich einnehmen und wie lange?

Grundlegend empfehlen wir von Zeit zu Zeit eine kleine Kur: Um die Vorräte an Magnesium aufzufüllen, sollten Sie über drei Monate lang täglich 4 bis 6 Kapseln einnehmen. Denken Sie aber daran, dass Sie Magnesium ständig einnehmen sollten.

Nach der kleinen Kur empfehlen wir unser CalMag, das ist Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis von zwei zu eins.

### Wenn man Durchfall bekommt, ist das ein Zeichen von Überdosierung?

Die Höhe der Dosierung ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. In aller Regel sollte es ausreichen, 4 bis 6 Kapseln pro Tag einzunehmen, um über einen Zeitraum von etwa 3 Monaten die Speicher des Körpers ausreichend zu füllen. Man würde dann morgens 2 bis 3 und abends 2 bis 3 Kapseln einnehmen. Bei dieser Dosierung sollte in der Regel kein Durchfall auftreten. Wenn das trotzdem passiert, empfehlen wir die „Einzel“-Dosierung zu reduzieren. Nehmen Sie die Kapselmenge dann über den Tag verteilt ein: Alle 2 oder 3 Stunden lediglich 1 bis 2 Kapseln. Auf Überdosierung reagiert der Körper immer mit Durchfall. Testen Sie also Ihre Verträglichkeitsgrenze einfach aus.

Generell kann man Magnesium auch als Abführmittel verwenden (dazu kann man auch Epsomsalz - das ist Magnesiumsulfat - verwenden). Man muss aber eine hohe "Einzel"-Dosierung verwenden. Nehmen Sie beispielsweise 8 Kapseln, kann das bei einigen Personen zu Durchfall führen, andere Personen brauchen eine höhere Dosierung, um Durchfall zu bekommen.

### Ich verwende bereits CalMag. Reicht das aus, um ausreichend Magnesium zu bekommen?

Unser CalMag ist im richtigen Verhältnis zwei zu eins gemischt - zwei Teile Calcium und ein Teil Magnesium. Für die meisten Menschen ist das die Mischung, die man zur Erhaltung einer optimalen Versorgung benötigt. Wenn Sie regelmäßig CalMag nehmen, kann es trotzdem sinnvoll sein, eine kleine Kur mit Magnesiumziträt zu machen, um die Vorräte an Magnesium aufzufüllen, weil das Verhältnis in Ihrem Körper eben nicht optimal war. Sie würden dann zusätzlich zum CalMag auch Magnesiumziträt verwenden. Nach dem Auffüllen der Magnesiumspeicher können Sie dann die zusätzliche Einnahme von Magnesiumziträt wieder aussetzen.

Es gibt aber auch Personen, die mehr Magnesium benötigen als die Menge, die im CalMag enthalten ist und es gibt (wenige) Personen, die weniger Magnesium aber dafür zusätzlich Calcium brauchen. Eine Regel zu formulieren ist schwer. Achten Sie auf Ihren Körper.

## Referenzen

---

Für die Angehörigen der Heilberufe: Wir wissen, dass manche von Ihnen gern die Originalstudien nachlesen möchten. Wenn Sie gut im Finden von Studien sind: Hier sind einige Referenzen:

1. Hentrotte JG. Type A behavior and magnesium metabolism. *Magnesium* 1986; 5:201-210.
2. Frustaci A, Caldarulo M, Schiavoni G, Belloci F, Manzoli U, et al. Myocardial magnesium content, histology, and antiarrhythmic response to magnesium infusion. *Lancet* 1987; 2:1019.
3. Rasmussen HS, Norregard P, Lindeneg O, MacNair P, Backer V, et al. Intravenous magnesium in acute myocardial infarction. *Lancet* 1986; 1:234-236.
4. Shwechter M, Hod H, Marks N, Behar S, Kaplinsky E, et al. Beneficial effect of magnesium sulfate in acute myocardial infarction. *Am J Cardiol* 1990; 66:271-274.
5. Seller RH. The role of magnesium in digitalis toxicity. *Am Heart J* 1971; 2:551-556.
6. England MR, Gordon G, Salem M, Chernow B. Magnesium administration and dysrhythmias after cardiac surgery. A placebo-controlled, double-blind, randomized trial. *JAMA* 1992; 268:2395-2402.
7. Wener J, Pintar K, Simon MA, Motola R, Friedman R, et al. The effects of prolonged hypomagnesemia on the cardiovascular system in young dogs. *Am Heart J* 1964; 67:221-231.>
8. Motoyama T, Sano H, Fukuzaki H. Oral magnesium supplementation in patients with essential hypertension. *Hypertension* 1989; 13:227-232.
9. Dyckner T, Wester PO. Effect of magnesium on blood pressure. *Br Med J* 1983; 286:1847-1849.
10. Henderson DG, Schierup J, Schodt T. Effect of magnesium supplementation on blood pressure and electrolyte concentrations in hypertensive patients receiving long-term diuretic treatment. *Br Med J* 1986; 293:664.
11. Cappuccio FP, Markandu ND, Beynon GW, Shore AC, Sampson B, et al. Lack of effect of oral magnesium on high blood pressure: a double-blind study. *Br Med J* 1985; 291:235-238.
12. Alyura BT, Altura BM. The role of magnesium in etiology of strokes and cerebrovasospasm. *Magnesium* 1982; 1:277-291.
13. Galland LD, Baker SM, McLellan RK. Magnesium deficiency in the pathogenesis of mitral valve prolapse. *Magnesium* 1986; 5:165-174.
14. Fernandes JS, Pereira T, Carvalho J., Franca A, Andrade R, et al. Therapeutic effect of magnesium salt in patients suffering from mitral valvular prolapse and latent tetany. *Magnesium* 1985; 4:283-290.
15. Cox IM, Camphell MJ, Dowson D. Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 337:757-760.
16. Clague JE, Edwards RHT, Jackson MJ. Intravenous magnesium loading in chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1992; 340:124-125.
17. Deulofeu R, Garson J, Gimenez N, Corachan M. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 338:641.
18. Brilla LR, Haley TF. Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. *J Am Coll Nutr* 1992; 11:326-329.
19. Brilla LR, Wenos DL. Perceived exertion to endurance exercise following magnesium supplementation. *Magnesium Trace Elem* 1990; 9:319-320.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



**Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**



Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln