

Was sind klare Anzeichen dafür?

Bluthochdruck

[Laut der Juli-Ausgabe](#) des *Harvard Health Letter* hilft Magnesium, die Blutgefäße zu entspannen und den Transport von Kalium zu unterstützen, einem Mineral, das für die Aufrechterhaltung der Blutgefässwände und die Senkung des Blutdrucks entscheidend ist. In der Tat fanden Harvard-Forscher hinter [einer 2002 veröffentlichten Studie](#) im *American Journal of Hypertension* heraus, dass Menschen mit den gesündesten Blutdruckwerten auch die höchste Magnesiumaufnahme hatten.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern Blutdrucksenker, der zahlreiche Nebenwirkungen fördert und nichts konkretes bewirkt. Auch mit einem Blutdrucksenkermedikament riskieren wir einen Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Arterienverkalkung

Dies ist möglicherweise nicht immer das erste Anzeichen eines Magnesiummangels, aber das gefährlichste. Niedrige Magnesiumspiegel können dazu führen, dass die Arterien verkalken, da Magnesium dazu beiträgt, die in unserem Körper vorhandene Kalziummenge auszugleichen. Arterien, die verkalkt sind, erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen wie Herzerkrankungen oder Hirnschlag.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern Blutverdünner, der das Blut gefährlich dünn macht, zahlreiche Nebenwirkungen, wie innere Blutungen auslöst. Das Risiko von einem Herzinfarkt und vor allem einem Hirnschlag bleibt auch mit dem besten Blutverdünner hoch. Blutungen im Gehirn gehören zu den Nebenwirkungen.

Muskelkrämpfe

Neben der Aushärtung der Arterien führt ein Magnesiummangel auch zur Versteifung des Muskelgewebes. Dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit von Krämpfen und Muskelkrämpfen. Magnesium stabilisiert auch das [Nervenaxon](#) oder die Nervenfasern, die Informationen vom [Nervenkörper weiterleitet, so MNN.com](#). Wenn Magnesium abfällt, entstehen hyperreagierende Nervenaxone, die zu Muskelzittern, Krämpfen und sogar zu Schwäche führen.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein gutes Magnesium ein, sondern ein Billigstmagnesium, das Durchfall auslöst. Zudem nehmen wir Schmerzmittel und/oder ein Muskelrelaxansmedikament, resp. ein Medikament gegen Parkinson – gegen Zittern, das das

Zittern jedoch noch fördert. Zahlreiche Nebenwirkungen lösen auch hier die Medikamente aus.

Schlafprobleme

[In einer 2012 Studie](#), wurde herausgefunden, dass Magnesium zur Verbesserung eines guten Schlafs eine wichtige Schlüsselrolle einnimmt. Dies liegt daran, dass Magnesium die Funktion der Gamma-Aminobuttersäure (GABA)-Rezeptoren des Gehirns beibehält. Dies sind die Neurotransmitter, die dem Gehirn erlauben, in einen entspannteren Zustand überzugehen.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern Schlafmittel und/oder Antidepressiva mit happigen Nebenwirkungen und Abhängigkeit. Diese Medikamente fördern zusätzlich Demenzerkrankungen. Stichwort: Alzheimer.

Niedrige Energieniveaus

Adenosintriphosphat (ATP) Energie in Zellen benötigt Magnesium. Magnesium erreicht dies durch Bindung an ATP, die wichtigste Energiequelle in Zellen.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern wir trinken Kaffee und Energydrinks und killen so unsere Energie noch mehr. So, dass wir immer mehr trinken. Wir schlucken synthetisch hergestellte Vitamine, die nichts bringen oder schlucken «Aufsteller» von der Pharmaindustrie und fördern Nebenwirkungen.

Angst und Depression

Neben der Regulierung von Kalzium, verwaltet Magnesium auch Glutamat. Kalzium und Glutamat können den N-Methyl-D-Aspartat (NMDA)-Rezeptor aktivieren und in den Schnellgang schicken. Dies kann die Neuronen auf lange Sicht schädigen und schliesslich zum Zelltod führen. Dies kann enorme und negative Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern Psychopharmaka, die uns Abhängig macht und «zukiffen». Die Nebenwirkungen sind wiederum happig.

Schlechte Knochengesundheit

Wie Calcium ist Magnesium für die Knochengesundheit von entscheidender Bedeutung. Magnesium erleichtert die Aufnahme von Kalzium durch Vitamin D und stimuliert das Hormon Calcitonin, das Kalzium aus Weichteilen zieht und in die Knochen

überträgt.

Was machen wir in der Regel: Wir nehmen kein Magnesium ein, sondern lassen uns mit Spritzen «gegen» Osteoporose bereichern und schlucken ein Kalzium-Präparat mit dem chemischen Süsstoff Aspartam, das unsere Blutgefässe verkalkt, aber keinen positiven Nutzen auf unsere Knochen hat, sondern Arteriosklerose fördert.

Ist es nicht erstaunlich, wie wir uns “bestens” medizinisch verwöhnen lassen. Und eigentlich gar nichts mehr über unseren Körper wissen.

Wie können Sie Ihre Magnesiumzufuhr erhöhen?

- Spinat (157 mg Magnesium in einer Tasse)
- Mangold (154 mg in einer Tasse)
- Kürbiskerne (92 mg in 1/8 Tasse)
- Mandeln (80 mg in einer Tasse)
- Schwarze Bohnen (60 mg in einer halben Tasse)
- Avocado (58 mg in einer mittelgrossen Avocado)
- Feigen (50 mg von einer halben Tasse)
- Dunkle Schokolade (95 mg in einem Quadrat)
- Banane (32 mg in einer mittelgrossen Banane)

Natürlich nur in Bioqualität. Aber auch das kaufen wir nur selten so.

In unserer Sprechstunde empfehlen wir Ihnen zudem ein Top-Magnesium, das auch tatsächlich hilft und keinen Durchfall auslöst. Die positive Wirkung spüren Sie schon nach kurzer Zeit.

Quellen: [Seven signs you may have magnesium deficiency](#)

Plus Feedbacks unserer Klienten.