

[www.magnesiumhilfe.de](http://www.magnesiumhilfe.de)

**Unerkannt und unbehandelt:**

**der folgenschwere**

# **MAGNESIUMMANGEL**

**Dierck-H.Liebscher**

**Selbsthilfeorganisation Mineralimbancen e.V.**

**Schwerpunkt Magnesiummangeltetanie**

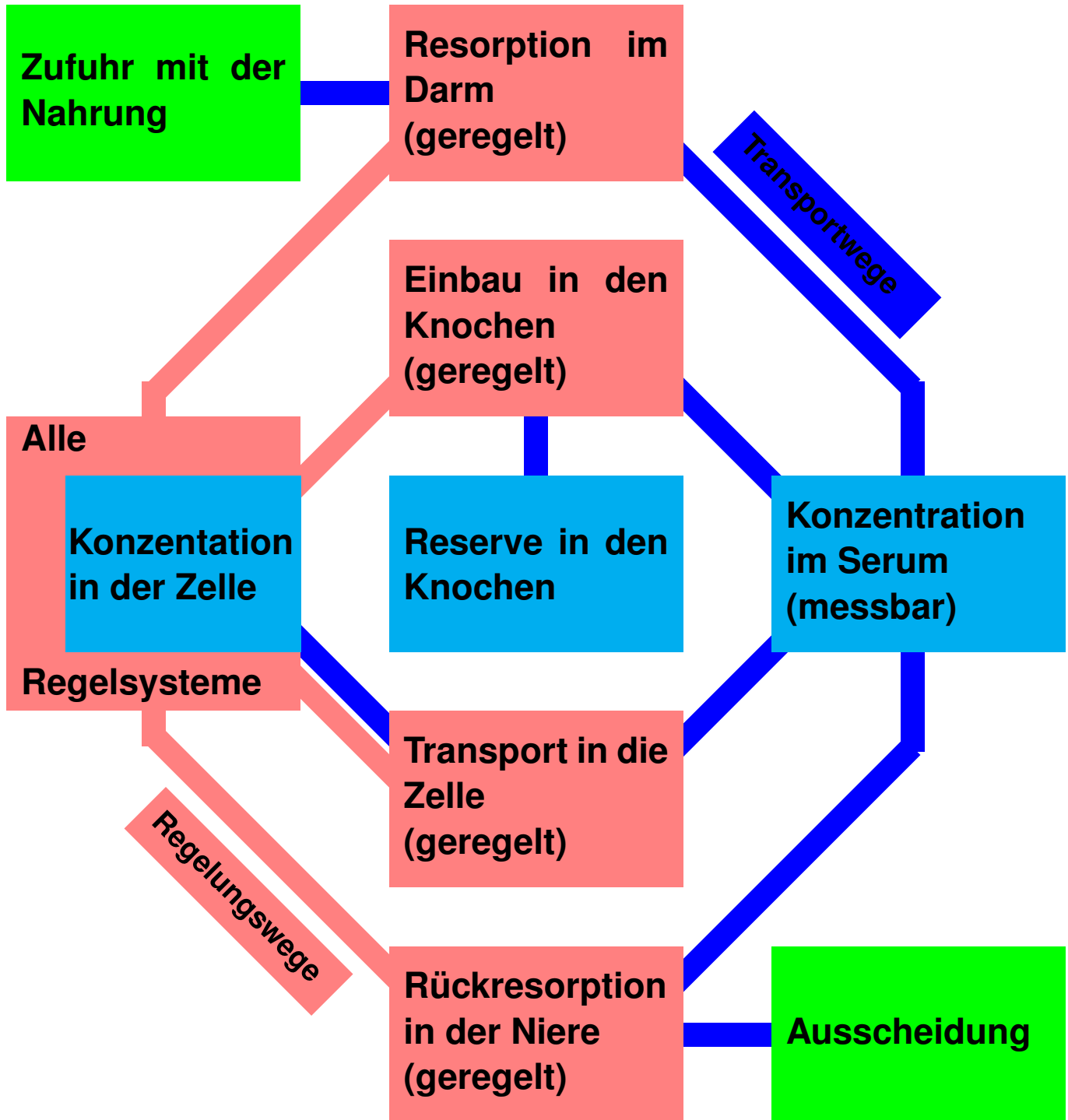
# MAGNESIUM

**Erdalkalimetall, zweiwertig,  
in gleicher Gruppe wie  
Calcium, Barium, Strontium, Radium**

**Magnesium ist  
das chemisch aktivste Element dieser Gruppe**

**Das Magnesiumion ist  
das kleinste Ion dieser Gruppe**

**Magnesium ist ein chemisches Element,  
Baustein von Verbindungen,  
ohne die keine einzelne Zelle funktionieren kann,  
*keine Droge!***



# Magnesium und Magnesiummangel

Magnesium wird in *jeder* Zelle gebraucht: Es steuert Energieversorgung und Elektrolyt-Transport

Bereits eine geringe Unterversorgung in der Zelle führt zu Problemen

Vor eigentlicher Unterversorgung Überlastung der Regelkreise:

Mg ist das Mineral gegen Stress

Folglich muss sein Stoffwechsel hochgradig geregelt sein

Eigentliche Unterversorgung deutlich bei hohem lokalen Bedarf:

Mg ist das Mineral gegen Krampfneigung

Unterversorgung beeinträchtigt Hormon- und Enzymstoffwechsel

Diabetes  
Osteoporose  
Zahnkrankheiten

Deshalb entsteht bei Mangel ein Syndrom von Symptomen, die einzeln i.a. echten Krankheiten zugeordnet werden und auch werden müssen: Fehldiagnose liegt nahe, wenn an Magnesiummangel nicht gedacht wird.

Unterversorgung beeinträchtigt Elektrolytstoffwechsel

Hyperaktivität  
Zittern  
Angst, Depression  
Spasmen, Migräne  
Durchblutungsstörungen

Undeutliche Messwerte: Individueller Normbereich *schmäler* als Schwankungsbreite in der Population

Undeutliche Messwerte: Magnesiummangel deshalb häufig noch als *selten* eingestuft, obwohl er das *nicht* ist.

## Zerebrale Form:

Kopfdruck, Schwindel, Migräne; Konzentrationsschwäche,  
Benommenheit, Nervosität, inneres Zittern;  
Angst, Depression, Bewusstlosigkeit, Kopfschmerz (vaskulär);  
Atemnot (Bronchospasmus); Hyperreflexie (Tremor),  
Chvostek, Trousseau, Hyperventilation

## Viszerale Form:

Sphinkterkrämpfe,  
Laryngospasmus,  
Pylorospasmus,  
Gallengangdyskinesie,  
Spasmus Anussphinkter,  
Harnröhrenspasmus,  
Übelkeit,  
Erbrechen,  
Uterusspasmen  
(Eklampsie)

# AKUTE PROBLEME

## Vaskulär, stenokardische Form:

Stenokardie  
(Infarkt),  
Pseudoangina  
pectoris,  
Tachykardie,  
Herzdruck, Rhyth-  
musstörungen,  
Hypotonie

## Muskulär, tetanische Form:

Händen und Armen:  
Taubheit, Kribbeln,  
Tetanie  
(Pfötchenstellung)

Schulter und  
Nacken:  
Nackenkampf,  
Schulterkampf,  
Gesichtsmuskel-  
kampf,  
Kaukampf

Beine und Füße:  
Krämpfe in  
Oberschenkel,  
Wade, Fußsohle,  
Zehen

## Was soll man tun?

**Testen Sie Magnesiummangel, bevor Sie zu Psychopharmaka greifen (Depression, Ängste, Schlaflosigkeit, Migräne), auch bei Ihren Kindern (sogenannte Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsmangel)! Psychopharmaka können eine Falle sein!**

**Testen Sie Magnesiummangel, bevor Sie bei chronischen Schmerzen zu starken Schmerzmitteln greifen (Spasmen). Auch diese können eine Falle sein!**

**Testen Sie Magnesiummangel, wenn ihr Arzt nicht weiter weiss, weil er keine eindeutigen organischen Ursachen für ihre Beschwerden findet!**

**300 mg pro Tag braucht der Ungestresste und Symptomfreie! Gestresste brauchen mehr, auch Symptombefallene, wenn Magnesiummangel die Ursache ihrer Symptome ist. Testen Sie sich!**

**Magnesium ist kein Arzneimittel, sondern körpereigene Substanz. Sie können sich damit nicht vergiften! Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe nehmen mehr als 900 mg, um symptomfrei zu sein!**

**Magnesiummangel durch Resorptionsstörung kann erblich sein! Sehen Sie sich ihre nahen Verwandten an, ob sie ähnliche Beschwerden haben!**

[www.magnesiumhilfe.de](http://www.magnesiumhilfe.de)

**Selbsthilfeorganisation Mineralimbancen e.V.**

**Schwerpunkt Magnesiummangeltetanie**

**c/o Selbsthilfekontaktstelle „Synapse“**

**Rummelsburger Straße 13, 10315 Berlin**

**Tel. 5138888, Fax: 51066005**

**Treffen jeden 1.Mittwoch im Monat**