

Modul 8: Magnesium

– das vergessene Mengenmineral

Magnesium ist in der heutigen Ernährung drastisch reduziert und muss zwingend substituiert werden. Die Ursache sind generelle Veränderungen in der Landwirtschaft und Tierproduktion. Magnesium ist der natürliche Gegenspieler zu Kalzium. Es ist ein intrazelluläres Mineral, sitzt hauptsächlich in der Zellmembran. Magnesium reguliert Kalzium, es ist der natürliche Kalziumkanalblocker. Magnesium hat 5 große Probleme:

1. Es ist viel zu wenig in der Ernährung
2. Kann nicht gespeichert werden
3. Die Resorption im fettigen Dünndarm funktioniert schlecht – Magnesium ist wasserlöslich und braucht einen Carrier
4. Der Carrier heißt Vitamin D, aber der D Spiegel ist oft zu gering
5. Magnesium ist stark wasseranziehend, bindet die Flüssigkeit im Darm und verursacht einen sehr dünnen Stuhl
6. Durch die Wasseraufnahme wird das Magnesium – Molekül immer größer passt nicht mehr durch die Darmschleimhaut, kann nicht resorbiert werden.
7. Ohne Magnesium wandert Kalzium ungehindert in die Zellen, verhärtet diese, schränkt die Funktion ein und lässt die Zellen sterben

Bedingt durch diese 7 Probleme fehlt der natürliche Gegenspieler zu Kalzium. Magnesium ist der Aktivator, der Anmacher, der Schlüssel der die Tür öffnet. Ohne Magnesium läuft alles viel langsamer und Kalzium wird nicht mehr reguliert.

In dieser Fortbildung erfahren Sie:

- Warum ist Magnesium ein Engpass in unserer Ernährung geworden, wo sind die Ursachen
 - Warum brauchen wir Magnesium
 - Wie erfolgt die Resorption
 - Mit welchen Symptomen zeigt sich ein Magnesium – Mangel
 - Welche Personen haben einen erhöhten Bedarf
 - Welche Aufgaben hat Magnesium
 - Welche Beschwerden stehen im direktem Zusammenhang mit Mg Mangel
 - Falsche Vorstellungen und Irrtümer über Magnesium
 - Welche Magnesiumarten mit Vor und Nachteilen gibt es
 - Transdermale Magnesium-Aufnahme
 - Wie reguliert Magnesium Kalzium
 - Wie erfolgt die Einnahme und was ist zu beachten
 - Warum ist eine Blutuntersuchung hierfür völlig ungeeignet
 - Warum gibt es keine medizinische, medikamentöse, operative Lösung für das Problem
 - Wie lässt sich ein Zuviel an Kalzium im Weichgewebe zurückbauen
 - Wie funktioniert eine Ursache gerichtete Therapie
 - Wie erfolgt die Vorbeugung
- **2. HJ 2026 in Dresden – Magnesium das vergessene Mengenmineral**
Ansprechpartnerin: Frau Edda Anders, Landeszahnärztekammer Sachsen
Schützenhöhe 11 in 01099 Dresden
Tel: 03518066108
Fax: 03518066106
Email: anders@lzk-sachsen.de Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de