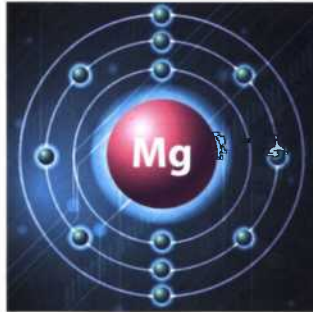


Dr. Barbara Hendel

Das Magnesium-Buch

*Schlüsselmineral für unsere Gesundheit
Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln*



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

- 9 Vorwort von Prof. Dr. Jürgen Vormann
- 11 Einleitung

15 | 1. Moderne Ernährung und Ernährungsdefizite

- 16 Was mit unserer Ernährung passiert ist und wie es dazu kam

25 | 2. Was ist Magnesium und was bewirkt es im Körper?

- 30 Die Bedeutung von Magnesium für den Körper
- 36 Was Magnesium im Körper bewirkt
- 41 Magnesium und Ernährung
 - 42 Die besten Magnesiumlieferanten und ihr Kaloriengehalt
 - 43 Tipps für eine magnesiumreiche Ernährung
 - 44 Die Resorption von Magnesium im Darm
 - 47 Die Regulation des Magnesiumhaushalts

51 | 3. Magnesiummangel – Ursachen, Folgen, Diagnostik, Symptome

- 52 Magnesiummangel durch unzureichende Aufnahme
- 69 Magnesiummangel durch erhöhten Magnesiumbedarf
- 77 Magnesiummangel durch erhöhte Ausscheidung
- 86 Sind *Sie* ausreichend mit Magnesium versorgt?
- 88 Das Problem mit der Magnesiummangel-Diagnostik
- 93 Wechselbeziehungen zwischen Magnesium und Calcium, Kalium und Phosphor
- 100 Symptome bei Magnesiummangel



109 | 4. Der Magnesiumbedarf

- 110 Die pro Tag empfohlene Dosis (RDA)
- 115 Die *individuelle* Dosis

123 | 5. Möglichkeiten der Magnesiumaufnahme

- 125 Die intravenöse Magnesiumsubstitution (Injektion oder Infusion)
- 130 Die orale Magnesiumsubstitution (Einnahme)
- 144 Die transdermale Magnesiumanwendung (über die Haut)

177 | 6. Ausgewählte Anwendungsmöglichkeiten

- 178 Muskelkrämpfe
- 182 Stress, Schlafstörungen und Burn-out
- 191 Bluthochdruck
- 197 Arteriosklerose
- 205 Koronare Herzerkrankung
- 210 Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod
- 214 Diabetes und Metabolisches Syndrom
- 221 Übergewicht
- 225 Schlaganfall



- 230 Migräne
- 235 Osteoporose und Knochenfestigkeit
- 239 Menstruationsbeschwerden, PMS und Klimakterium
- 243 Schwangerschaft
- 246 Depressionen und Ängste
- 250 Altern, Demenz und Alzheimerkrankheit
- 257 ADHS und Hyperaktivität
- 260 Fibromyalgie
- 264 Tinnitus, Hörsturz und Hörschäden
- 268 Hauterkrankungen
- 272 Arthrose
- 275 Sportliche Aktivität

280 | Anhang

- 281 Fragebogen zu Magnesiummangel
- 284 Kalorien- und Magnesiumgehalt ausgewählter Lebensmittel
- 291 Mineraliengehalt verschiedener Wassersorten
- 301 Über die Autorin
- 302 Quellenverzeichnis
- 309 Bildquellenverzeichnis
- 310 Informationen zu Bezugsquellen