

Inhalt

Was ist denn so wichtig am Magnesium?	
Geleitworte der Fachleute	13
Dr. Bodo v. Ehrlich	13
Prof. Dr. Jürgen Vormann	15
Prof. Dr. Klaus Kisters	16
Was ist zu erwarten?	19
Die Vermessung des Magnesiummangels – die Hintergrundstory	25
Am Anfang war die Willkür	25
Von der Willkür zum Verständnis	27
Magnesium und Blutzucker	28
Magnesiumschwankungen und Stoffwechsel	30
Das Kreuz mit der Magnesiumbestimmung	32
Messbare Zusammenhänge	34
Ungereimtheiten um niedriges Magnesium	36
Die fertige Argumentationskette	38
Warum ist Magnesiummangel eine Schmunzelnummer?	45
Magnesium zwischen Lächerlichkeit und manischem Interesse	45
Zum Vergleich: Mangelerscheinungen bei anderen Elektrolyten	47
Magnesium – Hansdampf in allen Gassen	51
Die Magnesiumstruktur – Grundlage aller Wirkungen	51
Wo wirkt denn jetzt Magnesium wirklich?	57
Magnesium als Katalysator und Stabilisator	57
Magnesium bei Eiweißproduktion, Vererbung und Krebs	59
Magnesium im Stoffwechsel und im Zusammenspiel mit anderen Mineralien	60
Magnesium kontrolliert die Mineralzusammensetzung der Zellen	63
Magnesium im Zuckerhaushalt und bei der Immunabwehr	65

Magnesium: langweilig, heimtückisch, intellektuell	69
Magnesiummangel bei Gesunden – die Regelsysteme zerfallen	69
Magnesiummangel trifft immer das schwächste Kettenglied	73
Magnesium im Sport – Voraussage, Beurteilung und Beeinflussung von Leistung	75
Magnesiumdynamik zeigt verschiedene Gesichter des Leistungsmangels	75
Weniger Anstrengung ist nicht immer Faulheit	77
Prognosen aus dem Blut – wie gut sind meine Chancen?	79
Gleiche Magnesiumkonzentration – verschiedenes Erregungsmanagement	83
Magnesiummangel durch Lebensweise	91
Magnesiummangel durch Ernährung	99
Eine laienhaft-praktische Annäherung	
Die Magnesiumsituation ist ernster als wir glauben (Von Jürgen Vormann)	105
Magnesium und die Zivilisationskrankheiten Diabetes und Hypertonie	111
Diabetestypen und Mineralstoffmangel	111
Typ-2-Diabetes und Magnesiummangel	113
Magnesium und Hypertonie (Von Klaus Kisters)	117
Der tägliche Kampf gegen das Magnesium	123
Weniger Magnesium – mehr Aufregung	123
Mehr Aufregung – weniger Magnesium. Nun einmal andersherum	125
Beides, Aufregung wie Magnesiumverlust werden chronisch	126
Dem Magnesium wird es zu bunt: Sport, Alkohol, Realitätsverlust und so weiter ...	129
Magnesiumschwindeleien bis zum Magnesiumabsturz	134

Magnesiummangel in Krankengeschichten: Der prolongierte Horror (Von Bodo von Ehrlich)	137
Zum allgemeinen Verständnis	137
Patientin mit Atemnot und Herzinsuffizienz	139
Patientin mit langjähriger Migräne	140
Magnesiumverlustkrankheit durch Tumorthherapie	142
Zöliakie und Raynaud Syndrom – chronische Dünndarmerkrankung und Weiß- oder Lilawerden der Finger bei Kälte	143
Wie das Chronic-Fatigue-Syndrom und die Magnesiumforschung einander näherkamen. Beim Mailen kommen die Leute zusammen	147
Vorbemerkung	147
Gedanken zu Überbeanspruchung und Erschöpfung	148
Der Schriftwechsel	149
Das Chronic-Fatigue-Syndrom (Von Edelgard Klasing)	154
Magnesium und die Erschöpfung des Ausnahmesportlers	159
Magnesium: Friss oder stirb	163
Wirkt Magnesium schnell?	163
Magnesiumsubstitution: Das Kreuz mit der Nachhaltigkeit	165
Wie legen wir es an?	166
Womit sollen wir substituieren?	167
Werden verschiedene Magnesiumpräparate verschieden aufgenommen?	169
Wie viel Magnesium sollen wir nehmen und welche Nebenwirkungen hat es?	171
Die „durchschnittliche“ Therapiedosis	172
Schluss des Buches und Beginn einer neuen Ära	175
Literatur	178
Abbildungsnachweis	190