



## Magnesium - kleines Mineral mit großer Wirkung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 8 Aug 2017 - 10:29

Viele Gesundheitsprobleme entpuppen sich als Folgeerscheinungen eines weit verbreiteten Magnesiummangels. Magnesium ist für den Menschen lebensnotwendig. Ein Mangel hat oft negative Auswirkungen.

Menschen, die ein sehr geringes Maß an Magnesium im Blut aufweisen, haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken, so eine Studie aus den USA. Das Insulin wirkt durch den Mangel schlechter, so die Forscher. Magnesium ist ein kleines, aber durchaus für den Körper ein sehr wichtiges Mineral. Es reguliert zahlreiche Stoffwechselprozesse, steuert die Muskeln und dient dem Herz-Kreislaufsystem. Eine typische Magnesium-Unterversorgung kann sich wie folgt äußern: Verspannungen, Muskel- bzw. Wadenkrämpfe, Lidzucken, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Herz-Rhythmusstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Rückenprobleme, Kribbeln in den Fingern, bis hin zur einer Depressionsentwicklung.

Sekundäre Ursachen, welche die Magnesiumbilanz im menschlichen Körper verschlechtern können, sind chronische Erkrankungen der Nieren, des Darms, Diabetes und diverse Medikamente (Antibiotika, Diuretika, Chemotherapeutika). Ernährungsstudien belegen, dass bei zirka 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung ein latenter Magnesiummangel vorliegt. Viele Ärzte erkennen oftmals Magnesiummangel Symptome nicht gleich oder nehmen sie nicht ernst. Das liegt daran, dass die Ärzteschaft über zu wenige Kenntnisse dieses Krankheitsbild verfügt. So kann es durchaus vorkommen, dass ihnen kein Mangel diagnostiziert wird, obwohl sie einen haben.

Eine kohlenhydratarme Ernährung, nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Gerade die richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. In welchen natürlichen Lebensmitteln steckt der wertvolle Stoff Magnesium? In Nüsse, besonders in Mandeln und Haselnüsse - es sind wichtige Magnesiumquellen. Aber auch in Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Himbeeren, Bananen, Kiwis und Ananas, sowie in Gemüse: Spinat, Mais und Kohlrabi sind gute Magnesium-Lieferanten. Viel trinken! Mineralwasser gehört zu den besten Magnesiumquellen.

Buchtipp:

Bibliographische Angaben:

Plötzlich Diabetes (3. Auflage)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7322-4772-1

9,90 Euro

Kurzbeschreibung: In dem Selbsthilfebuch "Plötzlich Diabetes" schildert die Autorin auf lockere Art und Weise, in einem Tagebuchstil, über ihre eigene Krankheit Diabetes und rechnet mit falschen Ernährungslehren ab. Sie beschreibt ihren Weg aus der Stoffwechselkrankheit mit Hilfe einer kompletten Ernährungsumstellung.

Bibliographische Angaben:

Buchtitel: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand



ISBN 978-3-7386-3677-2

Seitenanzahl: 244

9,99 Euro

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2017 Text Schütz/Beuke - Alle Rechte vorbehalten

### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:39):** <http://medkom24.eu/node/22553>

### Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>