



EXTRA:  
Die äußerliche  
Anwendung von  
Magnesium Oil

# DAS MAGNESIUM Dr. Barbara Hendel BUCH

- > Schlüsselmineral für unsere Gesundheit
- > Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln



Magnesium zählt zu den wichtigsten Mineralstoffen für den Menschen. Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger Magnesium – unser Körper benötigt jedoch immer mehr davon. Magnesiummangel ist die Folge und eine Vielzahl von Beschwerden kann darauf zurückgeführt werden.

Dr. med. Barbara Hendel praktizierte mehr als 30 Jahre lang mit natürlichen Heilmethoden. Sie hat sich durch intensive Beschäftigung mit Magnesium profunde Sachkenntnis erworben. Die erfahrene Ärztin beschreibt hier ...

- die lebenswichtige Bedeutung von Magnesium im menschlichen Körper
- unseren durch die Nahrung nicht zu deckenden Bedarf an Magnesium
- die Symptome bei Magnesiummangel
- die vielfältigen Möglichkeiten der zusätzlichen Magnesiumaufnahme (durch Einnahme, Injektion oder über die Haut)
- den therapeutischen Einsatz von Magnesium bei den verschiedensten Krankheitsbildern

Immer mehr Mediziner erkennen die Schlüsselrolle von Magnesium und empfehlen ihren Patienten die regelmäßige zusätzliche Einnahme. Doch die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt ist meist stark beeinträchtigt. Seit einigen Jahren gibt es eine neue Form von Magnesium: **Magnesium Oil**, das über die Haut aufgenommen wird und den Körper deutlich besser mit Magnesium versorgt als die Nahrungsergänzung.

Das Buch informiert umfassend wie kein zweites über diesen essenziellen „Baustein des Lebens“. Extra: Vielerlei Anleitungen zur Selbsthilfe, besonders auch mit **Magnesium Oil** für die Aufnahme über die Haut

ISBN 978-3-86731-153-3



9 783867 311533  
19,99 € (D) / 20,60 € (A)

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

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 <i>individuelle</i> 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
6	

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