

Magnesium ist für starke Knochen wichtiger als Calcium

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Calcium-Welle hat unter Anhängern der Naturmedizin große Verwirrung gestiftet. Wie wild kaufen die Leute Calcium in der Hoffnung, dadurch starke Knochen aufzubauen und eine Osteoporose zu verhindern. Auch die Schulmediziner empfehlen Calcium, vorwiegend in der Form von Kuhmilch, die ja bekanntlich einen hohen Anteil von Calcium hat. Aber nur Calcium zu schlucken, reicht möglicherweise nicht aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Im Gegenteil, ohne die gleichzeitige Einnahme des Mineralstoffs Magnesium kann es unter Umständen sogar toxisch sein. Neuerdings weiß man auch, dass neben Magnesium auch noch Vitamin D und Vitamin K benötigt wird. Weiter ist wichtig zu wissen: Calcium benötigt eine saure Umgebung, um im gelösten Zustand besser absorbiert zu werden.

Wichtig: Damit Sie uns finden: Unsere Homepage finden Sie ab sofort unter einer neuen Adresse: "naturepower.eu" statt "ch".

eu

Die Bedeutung von Magnesium

Magnesium ist für die Entwicklung starker Knochen womöglich wichtiger als Calcium, als enzymatischer Kofaktor unterstützt es die Aufnahme von Calcium und anderen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen in die Knochen. Darüber hinaus ist es an 300 anderen biochemischen Reaktionen im ganzen Körper beteiligt, darunter die Eiweißsynthese, Muskel- und Nervenfunktion, Blutzuckerregulierung und Energieproduktion.

Wie Sie vielleicht schon wissen, sind für gesunde Knochen ausreichend hohe Werte an Calcium, aber auch an Vitamin D, Vitamin K und Magnesium erforderlich. Ohne Magnesium kann der Körper weder Calcium noch Vitamin D nutzen, denn Magnesium wandelt diese Nährstoffe in eine verwertbare Form um. Magnesium ist auch für die Aktivierung eines speziellen Hormons zuständig, die Calcium aus dem Blut und dem Weichteilgewebe zieht und direkt in die Knochen einbaut.

»Magnesium hilft dem Körper, Vitamine und andere Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Natrium, Kalium und Vitamin D zu nutzen«, erklärt die gemeinnützige amerikanische Organisation Vitamin D Council. »Außerdem ist Magnesium wichtig, denn es hilft dem Vitamin D, Calcium im

Körper zu erhalten, für die Gesundheit der Knochen ist es unabdingbar.«

Lesen Sie auch den Aufsatz "Magnesium: Der Wunder-Nährstoff" von Peter Gilham im Vitalstoff-Journal.

Ihr Körper braucht Magnesium, um Vitamin D zu verarbeiten

Was das Vitamin D angeht, so ist Magnesium absolut essenziell, um Vitamin D₃, das häufig als Nahrungsergänzungsmittel verkauft wird, in eine verwertbare Form umzuwandeln. Die Einnahme von Vitamin D₃ allein reicht nicht aus, sein knochenbildendes Potenzial freizusetzen. Nutzer könnten sich fälschlicherweise durch die Ergänzung in Sicherheit wiegen.

Umgekehrt ist das Vorhandensein von Vitamin D₃ erforderlich, um Calcium in die Knochen einzubauen. Das gilt auch für Vitamin K. Beide Vitamine sind essentiell für diese biochemischen Vorgänge.

»Magnesium ist ein Kofaktor der Enzyme, die Vitamin D verstoffwechseln«, schreibt Lindsay Wilson für den amerikanischen Gesundheitsinformationsdienst Health Hotline. »Mit anderen Worten: Magnesium wird gebraucht, um Vitamin D₃ in die aktive Form umzuwandeln, damit es seine wichtigen Funktionen im Körper, darunter die Calcium-Absorption, erfüllen kann. ... Darüber hinaus aktiviert Magnesium ein Hormon, das dazu beiträgt, Calcium aus dem Blut und dem Weichteilgewebe in die Knochen zu ziehen.«

Der Niedergang alter Knochenzellen und der Aufbau neuer Zellen sind ebenfalls von Magnesium abhängig. Osteoblasten, die die Synthese und Mineralisierung des Knochengewebes erleichtern, aber auch Osteoklasten, die den ständigen Abbau und Wiederaufbau der Knochen ermöglichen, brauchen für ihre Funktion angemessene Mengen an Magnesium.

»Im Tiermodell hat ein experimentell erzeugter Mg- (Magnesium-) Mangel zu unzureichendem Knochenwachstum, Osteopenie und erhöhter Bruchneigung des Skeletts geführt«, heißt es in einer Studie über die Auswirkung eines Magnesiumdefizits, die 1999 in der Zeitschrift Magnesium Research veröffentlicht wurde. »Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein Mg-Mangel eine Entkopplung von Knochenbildung und Knochenresorption bewirkte, die einen Verlust von Knochenmasse zur Folge hatte.«

Ein Magnesiumdefizit hat Auswirkungen auf alle Körpersysteme

Magnesium wird auch für die ungestörte Funktion vieler anderer Körpersysteme gebraucht. Herz und Nervensystem brauchen Magnesium, es erhält den Blutzuckerstoffwechsel aufrecht und schützt das Gehirn vor Überreizung durch Trigger wie Glutamat, das zu Zellschädigung und -tod führen kann.

»Da es an so vielen biochemischen Prozessen beteiligt ist, erhöht eine chronisch niedrige Magnesiumversorgung langfristig das Krankheitsrisiko«, sagt Wilson weiter. »Und laut der US-Behörde National Institutes of Health zeigen die meisten von uns keine optimalen Werte dieses wichtigen Mineralstoffs ... zum Teil wegen des abnehmenden Magnesiumgehalts in Nahrungsmitteln als Folge industrieller landwirtschaftlicher Praktiken, die den Boden auslaugen und den Natriumgehalt verringern.«

[Hier finden Sie Magnesium im Online-Shop von Nature Power](#)

Diese Erkenntnisse sind eigentlich nicht wirklich neu

Seit vielen Jahren schon haben wir in unserem Produkt CalMag die beiden Mineralien Calcium und Magnesium im Verhältnis 2:1 (2 Teile Calcium und 1 Teil Magnesium) mit den beiden Vitaminen D3 und K angereichert.

CalMag Trinkpulver - Calcium und Magnesium mit den Vitaminen C, D3 und K1

Calcium und Magnesium, angereichert mit den Vitaminen C, D3 und K1.

Die beiden Mineralien Calcium und Magnesium im optimalen Verhältnis von 2:1. Calcium ist für eine gute Knochendichte notwendig. Calcium hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu halten: es reguliert den Energiestoffwechsel. Magnesium ist für die Entspannung von Muskeln (einschließlich des Herzmuskels) und für das Nervensystem erforderlich. Vitamin C unterstützt den Körper bei der Verwertung von Calcium und Magnesium.

Die beiden Mineralien Calcium und Magnesium im Verhältnis von 2:1. Das Vitamin C dient zur Bildung einer sauren Umgebung, in welcher Calcium und Magnesium vom Körper besser aufgenommen werden können. Die Vitamine D3 und K1 dienen dem Körper zur Unterstützung der Einlagerung der beiden Mineralien. Calcium ist der am häufigsten vorkommende Mineralstoff im Körper. 99% des Calciums befinden sich im Knochen und in den Zähnen. Der Magnesiumgehalt des Körpers beträgt zwischen 20g und 28 g, der größte Teil davon ist in den Knochen enthalten. Magnesium ist an mehr als 320 enzymatischen Reaktionen beteiligt, in denen Nahrung verstoffwechselt wird und neue Stoffe entstehen. Unsere Cal-Mag-Formel (ein Trinkpulver) ist deshalb so einzigartig, weil der Körper die Inhaltsstoffe direkt absorbieren kann. Mit Tee oder einem anderen warmen Getränk vermischt ergibt es ein wohlschmeckendes Getränk.

[Hier finden Sie CalMag im Online-Shop von Natur Power](#)

Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene Abwehr wichtig.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3

signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

Hier finden Sie Vitamin D3 im Online-Shop von Nature Power

Vitamin K2 (Menachinon-7 - MK-7)

Das fettlösliche Vitamin K spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K, Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon). Vitamin K1 (Phyllochinon) ist Bestandteil pflanzlicher Lebensmittel, während Vitamin K2 (Menachinon) tierischen und bakteriellen Ursprungs ist. In unserem Körper wird Vitamin K2 in kleinen Mengen auch von Darmbakterien gebildet.

Vitamin K2 scheint die aktivere Form zu sein. Unsere westliche Ernährung enthält vor allem Vitamin K1 (ca. 90 % unserer gesamten Vitamin-K-Zufuhr). Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an Vitamin K2. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt). Die Bezeichnung Vitamin K leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab. Vitamin K ist als Cofaktor des Enzyms -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungs-faktoren beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin K, u.a. über das Protein Osteocalcin, entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen.

- natürliche Form des Vitamin K2 (Menachinon-7 (MK-7) aus Kichererbsen)
- 8 bis 12mal höhere biologische Verfügbarkeit als andere Formen von Vitamin K (Phyllochinon und Menachinon-4)
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei

Hier finden Sie Vitamin K2 im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln