

Bei Dis-Stress, Kummer und Angst: Magnesium-Mangel gefährdet das Herz!

Liebe Leserinnen und Leser,



Das Hauptthema ist heute Magnesiummangel aufgrund von Stress. Bevor ich darauf eingehe, möchte ich Sie über einige wichtige Neuerungen auf den Seiten des Vitalstoff-Journal hinweisen:

Wir haben die Informationen in der Rubrik: Aus der Forschung: Salvestrole ergänzt.

Auf dieser Seite haben wir die wichtigsten Informationen zu Salvestrolen zusammengefasst. Die wichtigste aktuelle Änderung betrifft den Beitrag „**Fragen und Antworten zur Anwendung von Salvestrolen**“. Nach inzwischen vielen Monaten mit sehr positiven Erfahrungen mit Salvestrolen und den teilweise intensiven Kontakt zu Betroffenen haben wir die häufigsten Fragen und die Antworten darauf zusammengestellt. Die Antworten sind Ergebnisse aus unserer täglichen Praxis um Salvestrole herum.

Für unsere neuen Leser: Was sind Salvestrole? In zehn Jahren wird jeder den Begriff Salvestrole kennen, diesen auf den Etiketten zahlreicher Novel-Food-Produkte (neuartige Lebensmittel und Lebensmittelzutaten) entdecken und dabei wissen, dass es sich bei Salvestrolen um Stoffe handelt, die eine entscheidende Rolle bei der Krebsvorbeugung spielen. Innerhalb dieser Rubrik gibt es einen aus sieben Teilen bestehenden Vortrag in englischer Sprache, den ich Ihnen dringend an Herz legen möchte:

Vortrag: Neue Möglichkeiten der Krebsbehandlung - von Prof. Dan Burke

Dan Burke ist emeritierter Professor für "Pharmaceutical Metabolism" und war 27 Jahre lang als Pharmakologe und Toxikologe verschiedenen britischen Universitäten verbunden. Schon vor über 15 Jahren kam Dan Burke während des Praxisjahres seines dualen Studiengangs zum ersten Mal in Berührung mit dem Enzym CYP. Zu diesem Zeitpunkt war das CYP noch ein unbekanntes, kaum erforschtes Enzym. "In dem Moment", so erwähnt Dan während des Interviews, "als ich das CYP zum ersten Mal sah, wusste ich, dass dies etwas war, dem ich meine gesamte Zeit widmen würde. Manchmal weiß man intuitiv, dass man auf etwas gestoßen ist. Etwas Wichtiges."

Professor Burke berichtet auf vielen Vorträgen rund um die Welt über Salvestrole. Nehmen Sie sich die Zeit (etwa eine Stunde), um sich die bahnbrechenden Forschungsergebnisse anzuschauen.

Bei Dis-Stress, Kummer und Angst: Magnesium-Mangel gefährdet das Herz!

Die aktuellen Zahlen sind alarmierend: Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht sogar unter Dauerdruck. Bereits jeder Fünfte leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen - von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt. So das Ergebnis einer Forsa-Umfrage, die von der Techniker Krankenkasse beauftragt wurde. Je höher die Stressbelastung, umso schlimmer die Auswirkungen: Menschen unter „Dauerstrom“ leiden, der Umfrage zufolge, mehr als doppelt so oft unter einer Herz-Kreislauf-erkrankung als weniger Gestresste.

Ursachen für koronare Herzkrankheiten untersucht

Das bestätigt auch eine kürzlich publizierte Auswertung der so genannten Whitehall-II-Studie mit mehr als 10.000 Angestellten. Danach steigt die Wahrscheinlichkeit für eine koronare Herzerkrankung mit der Stressbelastung deutlich an - und zwar vor allem bei jüngeren Menschen.

Ebenso treiben Angststörungen und Panikattacken, einer neuen britischen Studie zufolge, schon bei jüngeren Menschen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 44 Prozent in die Höhe.

Jahrzehntelange Studien über Stress

Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf die Erkenntnisse von Hans Selye (1907-1982), den „Vater“ des Stress-Konzepts. Er schloss aus Ergebnissen jahrzehntelanger Studien, dass „Stress die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Belastung ist“. Nach ausreichender Adaptation könne Stress auch nützlich sein („Eu-Stress“). Darum wird selbst Herzpatienten eine kontrollierte, wohl dosierte körperliche Aktivität empfohlen. Treffe die Belastung hingegen auf einen untrainierten und/oder vorgeschädigten Organismus, wirke sie sich schädlich aus („Dis-Stress“), wie unter anderem Todesfälle bei Marathonläufern immer wieder bewiesen. „Fatal kann sich eine hohe Stress-Belastung auswirken, wenn gleichzeitig so genannte konditionierende Faktoren vorliegen, wie z.B. ein Magnesiummangel“, erklärt der Magnesium-Forscher Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim. Hier könne sich leicht ein Teufelskreis entwickeln: „Magnesiummangel potenziert die Freisetzung und Toxizität von Stress-Hormonen wie Adrenalin - und diese wiederum verstärken Magnesiumverluste über den Urin“, so Classen. Durch membranstabilisierende Eigenschaften schirmt Magnesium die Wirkung der Stresshormone ab und beugt so einer krankhaft erhöhten Erregbarkeit der Zellen vor.

Folgender Rat ist deshalb angebracht:

„Bei starken physischen und psychischen Belastungen sollte ein besonderes Augenmerk auf die Magnesium-Versorgung gerichtet werden“.

Die Versorgung mit Magnesium über Lebensmittel und Trinkwasser ist grenzwertig und für schlechte Resorbierer (etwa 15 -20% der Bevölkerung) ungenügend. Zu diesem Ergebnis kommt Prof. Dierck-H. Liebscher, Berlin, in seinen Untersuchungen. zu bedenken. Verstärkt wird die Problematik, wenn „Magnesium-Räuber“ wie Alkohol und Medikamente (z.B. Diuretika, Laxanzien oder Omeprazol) Verluste an dem Mineral fördern.

Magnesiummangel und seine Auswirkungen

„Herzrasen, Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und nächtliche Wadenkrämpfe zählen zu den typischen Symptomen eines Magnesium-Mangels“, erläutert Classen. Gleichzeitig werde das Herz anfälliger für stressbedingte Schäden: „In umfangreichen epidemiologischen Studien wurde gezeigt, dass bei erniedrigten Magnesium-Spiegeln das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht ist“, sagt Classen. Denn Defizite an dem Mineralstoff führen zu einer Vasokonstriktion und zu einem Blutdruckanstieg, sie können Herzrhythmusstörungen verursachen sowie gefäßschädigende Entzündungen und die Thrombozyten-Aggregation begünstigen.

Stresshormone verursachen Magnesiummangel

Warum Stresshormone wie Adrenalin in höheren Konzentrationen Magnesium-Verluste in den Körperzellen, wie auch im Herzgewebe verursachen, erklären die Wissenschaftler wie folgt: Ursache sei ein rasanter, exzessiver Verbrauch an Energiespeichersubstanzen (wie ATP), an die Magnesium zu etwa 80% in den Zellen gebunden ist. In Folge der Energieverluste mangelt es letztlich dem Mineralstoff an Bindungsstellen (Liganden), er leckt aus den Zellen heraus, kann nicht wieder aufgenommen werden und geht schließlich über den Urin verloren. „Die therapeutischen Konsequenzen müssen jetzt darauf abzielen, die intrazellulären Bindungsstellen für Magnesium wieder bereitzustellen und so eine Fixierung des Mineralstoffs zu ermöglichen“, heben die Experten hervor. Hierfür eignen sich organische Magnesiumverbindungen wie das Magnesiumzitrat oder Magnesiumorotat.

Die Vermeidung größerer Verluste sowie der Ausgleich von Magnesium-Defiziten trägt dazu bei, stressbedingte Beschwerden wie Herzrasen oder Schlaflosigkeit zu lindern, die Stressresistenz zu verbessern und das kardiovaskuläre Risiko zu senken.

Quellen:

DLO, Techniker Krankenkasse, 18.5.2009
Deutsches Ärzteblatt, 4/2009; S. 171 / Eur H Journal 2008; 29:640 - 8
European Heart Journal 2008; 29: 2981 - 2988
Dierck-H- Liebscher, www.magnesiumhilfe.de
Elektrolyte, Vitamine, Spurenelemente, Biesalski/Classen, Thieme Verlag, 1995

Unser Angebot:

Hier finden Sie Magnesiumzitrat

Und hier finden Sie eine ergänzende bilanzierte Diät, die wir bei Stress empfehlen:

Chronische Erschöpfung und Stresserkrankungen bei Männern

Chronische Erschöpfung und Stresserkrankungen bei Frauen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: 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