

## Magnesium – „die heiße Sieben“

Kaum ein Salz hat so viele Menschen zu Anhängern der Biochemie gemacht, wie die "heiße Sieben", Magnesium phosphoricum, die Nummer 7 im Reigen der Biochemie. Und "heiße Sieben", weil 10 Tabletten in heißem Wasser aufgelöst, eine wirklich "heiße" Wirkung als Spasmolytikum haben.

Die krampflösende Wirkung kommt dadurch zustande, dass Magnesium als physiologischer Calcium-Antagonist die Umsetzung eines Nervenimpulses in eine Muskelkontraktion an der glatten Muskulatur verhindert. Glatte Muskulatur sind die Hohlorgane, also Blutgefäße, Gallengang, Harnleiter. Krampfartige Schmerzen und Koliken an diesen Organen lassen sich durch Magnesium lösen. Daraus resultieren die klassischen biochemischen Anwendungen, wie Migräne, Angina pectoris, Gallen- und Nierenkolik, wenn nicht ein Stein in den Wegen sitzt.

In jede Hausapotheke gehört ein Döschen mit der biochemischen Tablette Nr. 7, Magnesium phosphoricum. Hat jemand im Hause eine Migräne, eine Gallen- oder Nierenkolik, einen Angina-pectoris-Anfall, dann rufen Sie getrost den Notarzt. Aber bis er kommt, versuchen Sie es mit der "heißen Sieben". Nicht immer, aber mit etwas Glück können Sie dem Notarzt, wenn er denn nach einer Stunde kommt, sagen, dass er seine Spasmo-Cibalgin-Spritze stecken lassen kann.

Die schmerzlindernde Wirkung an der Skelettmuskulatur kommt indirekt zustande, weil Magnesium die Durchblutung fördert und den Effekt von Analgetika verstärkt.

Ursprünglich ist man durch die Weidetetanie der Rinder in der Veterinärmedizin auf den Magnesiummangel aufmerksam geworden. Die Rinder auf den frühlingsfrischen eiweißreichen Weiden erlitten immer wieder Krämpfe, bis man die Ursache erkannte und durch eine vermehrte Magnesiumdüngung in den Griff bekommen hat. Die Bäuerin mit ihrer eiweißreichen mitteleuropäischen Mischkost leidet genauso am Magnesiummangel. Aber da ihr Wert nicht nach Milch- oder Eierleistung bemessen wird, dauert es eben etwas länger, bis man ihr statt des Psychopharmakons endlich Magnesium verordnet.

Im Blute von schlaflosen Patienten findet man oft einen erniedrigten Magnesium-Spiegel. Und die höchste Herzinfarkt-Rate haben nicht etwa die Industrieländer, sondern jene Länder mit magnesiumarmen Böden, wie Schottland und Irland. Alkoholmißbrauch, Abführmittel und Entwässerung verstärken den Mangel. Wichtig: während Magnesiumgaben die Calciumaufnahme verbessern, wird umgekehrt die Magnesiumaufnahme durch Calcium gehemmt. Eine zu einseitige Osteoporose-Prophylaxe mit massiven Calcium-Überdosierungen kann also zu einem indirekten Magnesiummangel führen. Die Biochemie lehrt darum sinnvollerweise, verschiedene Mineralsalze nie zusammen, sondern im Stundenabstand zu nehmen. Zwar entsteht durch die

Mischung weder Schießpulver, noch wird die Wirkung völlig zunichte gemacht, wohl aber gemindert, zumindest bei einigen Salzen.

Das Ruhepotential an den Nervenzellen wird durch Magnesium begünstigt, weil Magnesium den Motor antreibt, der Kalium in die Nervenzelle hineinpumpt. Dort muss Kalium aber sein, damit es die Stabilität der neuromuskulären Erregbarkeit sichern kann.

Ganz wichtig ist aber eine ausreichende Magnesium-Versorgung in der Herz- und Kreislauftherapie. Neben der bereits erwähnten Stabilisierung des Reizleitungssystems, z.B. bei Rhythmusstörungen des Herzens, und neben der krampflösenden Wirkung hemmt Magnesium die Blutgerinnung und die Thrombozytenverklumpung und fördert die Auflösung von Gerinnseln. Es muß also nicht immer der Cumarinabkömmling Marcumar, der zugleich als Rattengift im Stall ausgestreut wird, sein, oder die zum "Blutverdünnungsmittel" aufgemotzten Schmerztabletten. Magnesium tut´s auch. Und - last but not least - Magnesium senkt den Cholesterinspiegel, wenn Sie sich dieser Phobie nicht entziehen können.

(Quelle: Oldenburger Bio-Bote 6/98

Verfasser HP H.-H. Jörgensen)

Wer nun mehr zu den Mineralien in unserem Körper und ihrer Funktionsweise erfahren möchte, dem empfehlen wir das neue Büchlein: "Das fröhliche Molekül" von Heilpraktiker Hans-Heinrich Jörgensen.

Herrn Jörgensen werden viele von Ihnen noch gut von unseren Naturheiltagen in Erinnerung haben (und er wird auch im Herbst wieder dabei sein!). In leicht verständlicher Form bringt er uns die chemischen "Stoffwechselprozesse unseres Körpers" nahe, gut gewürzt mit einem kräftigen Schuss Humor. Ein Büchlein, welches uns die Chemie des täglichen Lebens verständlicher macht. Sehr zu empfehlen, gerade für schulgeschädigte "Chemiehasser".

Jederzeit erhältlich  
(80 Seiten, oktav) in unserer  
BÜCHERZENTRALE