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 *individuelle* 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

- 230 Migräne
- 235 Osteoporose und Knochenfestigkeit
- 239 Menstruationsbeschwerden, PMS und Klimakterium
- 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