

SALZ IST NICHT GLEICH SALZ

Frage: Frau, 35 Jahre alt; Ich leide seit einiger Zeit an Muskelkrämpfen, habe kalte Hände und Füße, zudem habe ich seit einiger Zeit zunehmendes Taubheitsgefühl in Händen und Füßen. Die CT und MRT Untersuchung der Wirbelsäule ergab keine Auffälligkeiten. Meine Spannungskopfschmerzen habe ich vom Neurologen ohne Ergebnis abklären lassen. Schmerzmittel helfen leider nichts. Ich bin zunehmend geräuschempfindlich und verspüre eine innere Unruhe. Ich bin müde und bräuchte sehr viel Schlaf. In letzter Zeit habe ich oft Herzrasen. Die kardiologische Visite war unauffällig. Ich habe jetzt homöopathisiertes Magnesium und Calcium (Schüsslersalze) eingenommen. Das hat mir nicht wirklich geholfen. Könnte ich trotzdem einen Blutsalz-mangel haben?

»Klage nicht über den Verlust, sondern bemühe dich um den Ausgleich.«

Zitat Michael Dur (*1944), deutscher Buchautor, Unternehmensberater

Antwort: Sehr wahrscheinlich haben Sie bei all Ihren Symptomen einen stofflichen Magnesium- und Elektrolytmangel zusätzlich. Die Schüsslersalze geben dem Körper zwar die wichtige Information, wie die Salze verwendet und gebraucht werden sollen. Einen stofflichen Mangel können diese aber nicht ausgleichen. Magnesium (Mg) ist als Elektrolyt ein wichtiger Bestandteil des Zellstoffwechsels, das im Körper für die Regelung der Erregbarkeit der Zellen und die Aktivität von über 300 Enzymen wichtig ist. Nicht nur Herz- und Nervenfunktionen sowie die Funktion des Verdauungsapparates können von einer Mangelerscheinung dieses Nährstoffes beeinträchtigt werden. Ein dauerhafter Magnesiummangel begünstigt unter anderem auch Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen. Magnesium hilft bei der Regulation der Erregbarkeit der Zellen, indem es stabilisierend und erregungsdämpfend einwirkt. Magnesium ist das wichtigste ausgleichende Beruhigungsmittel für den Körper und hilft besonders bei Schlafstörungen.

Zu Mangelerscheinungen kann es bei unausgewogener einseitiger Ernährung, anhaltendem Stress oder Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes kommen, weil die Aufnahme vermindert ist. Auch eine Langzeiteinnahme bestimmter Medikamente (Entwässerungstabletten, Abführmittel und Cortison) kann zu einer Unterversorgung führen. Erhöhter Alkoholkonsum gehört ebenfalls zu den Ursachen eines Magnesiummangels. Sowohl im Wachstum befindliche Kinder als auch Schwangere und Leistungssportler können von einer Unterversorgung speziell betroffen und beeinträchtigt sein.

Für eine exakte Feststellung eines Magnesiummangels ist eine Vollblutanalyse notwendig. Am besten kann ein Magnesiummangel über funktionelle Muskeltestung direkt vom Körper abgefragt werden und eine Wirksamkeit direkt nachvollziehbar bestätigt werden. So kann auch die benötigte richtige chemische Verbindung des Salzes ausgetestet werden. Bei Salzen ist der Körper sehr wählerisch und achtet auf Qualität.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Fragebogen zum Magnesiummangel:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

	1	2	3	4	5
• Meine Nacken- und Rückenmuskeln sind verspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich wache nachts wegen sehr schmerzhafter Wadenkrämpfe auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zeitweise habe ich unangenehmes Augenlidzucken oder Zucken der Gesichtsmuskeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe oft kalte Füße und Finger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe ein Taubheitsgefühl in Händen und Füßen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin oft nervös und innerlich unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Häufig kann ich meine Beine nicht stillhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich fühle mich häufig gestresst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe chronische therapieresistente Rückenschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sehr oft bin ich müde und abgespannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zeitweise fühle ich mich sehr niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide unter Kopfschmerzen oder Migräne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe Herzrasen oder unregelmäßige Herzschläge, obwohl ich keine Herzerkrankung habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide zeitweise unter Angstattacken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin in vielen Alltagssituationen teilnahmslos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin manchmal hektisch und hyperaktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich kann nicht gut einschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin auffällig schläfrig und bräuchte sehr viel Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin morgens nicht ausgeschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich kann mich nicht gut konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich grübele viel und hänge den immer gleichen Gedanken nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich knirsche nachts mit den Zähnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin DiabetikerIn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe hohen Blutdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe Nahrungsunverträglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide an einer psychiatrischen Erkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide unter Hämorrhoiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe Verstopfung und nehme ab und zu Abführmittel ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich nehme regelmäßig Entwässerungsmittel ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide an Übelkeit und Brechreiz, habe wenig Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich nehme regelmäßig Arzneimittel als Magenschutz (Protonenpumpenhemmer) ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich nehme wasserreibende Tabletten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich nehme andere Dauermedikamente (z.B. Pille, Cortison, Bisphosphonate) ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich trinke mehr als 2-mal in der Woche Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin sehr geräuschempfindlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich leide unter Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe/hatte einen Tinnitus (Ohrgeräusch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe unerklärlichen Gewichtsverlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin oft schwindelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich habe einen niedrigen Vitamin D- Spiegel im Blut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ERGEBNIS:

<70 Punkte: wahrscheinlich haben Sie keinen Magnesiummangel; Ihre Ernährungsweise scheint ausgewogen zu sein

70-120 Punkte: Lassen Sie den Magnesiumwert in einer Vollblutanalyse bestimmen. Probieren Sie dann sowohl Magnesium als stoffliches Pulver als auch Schüssler Magnesium homöopathisiert aus

>120 Punkte: wahrscheinlich haben Sie eine komplexere und länger schon bestehende allgemeine Mangelsituation. Lassen Sie sich durch funktionelle Muskeltestung und eventuell spezielle Laborproben auf ursächliche Zusammenhänge untersuchen. Sehr wahrscheinlich wird sich die Lebensqualität deutlich bessern. Probieren Sie es aus.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.