

















































Ich selbst bin diesen Behauptungen nachgegangen und habe getestet, ob der Körper Magnesium äußerlich in Verbindung mit der Substanz DMSO mittels Einreiben auf die Haut aufnimmt.

Da ich mittlerweile einen hervorragenden Magnesium-Spiegel hatte, habe ich eine Zeitlang mit der Einnahme des ionischen Magnesiums ausgesetzt sowie Nahrungsmittel gemieden, die viel Magnesium enthalten, um einen Magnesiummangel zu erzeugen.

Mein Start-Magnesiumwert war **0,86 mmol/L** (im Serum gemessen):

Phosphat im Serum	3.67	mg/dl
Magnesium	0.86	mmol/l
Abrechnungsinformation:		

Es erfolgte trotz regelmäßiger, täglicher Anwendungen (die nicht unerheblich im Aufwand waren) keine Verbesserung des Blutspiegels innerhalb von 4 Wochen. Hier ein Auszug des Befundes:



Ich habe daher die transdermale Anwendung abgebrochen und bin wieder zur oralen Magnesiumeinnahme zurückgekehrt - auch aufgrund der Mangelsymptome, die sich schnell wieder bei diesem schlechten Wert eingestellt hatten.

## Orale Anwendung

Um eine optimale Magnesiumversorgung zu gewährleisten und auch aufrechtzuerhalten, kann dem Körper Magnesium überdies in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zugeführt werden.

Magnesium gibt es in unterschiedlichen Molekül-Zusammensetzungen, die unterschiedlich gut vertragen werden. Nachfolgende Magnesium-Arten sind vom Körper nicht gut resorbierbar und sollten daher am besten erst gar nicht verwendet werden:

- Magnesiumoxid,
- Magnesiumsulfat,
- Magnesiumaspartat,
- Magnesiumglutamat,
- Magnesiumkarbonat.



## **Folgende Arten sind besser resorbierbar:**

- Magnesiumtaurat
- Magnesiumglycinat
- Magnesiumchlorid
- Magnesiummalat

Es gibt auch das sogenannte Magnesiumchelat. Bei dieser Verbindung ist das Magnesium von Aminosäuren umgeben, wodurch es besser verträglich sein soll.

Magnesiumcitrat hat, was die Verträglichkeit angeht, einen leichten Vorsprung vor allen anderen Magnesiumarten – daher wird es von mir auch ausschließlich empfohlen.

## **Wissenswertes über Magnesiumcitrat – meine persönliche Geschichte**

**Magnesiumcitrat ist nicht gleich Magnesiumcitrat** – das musste ich in den letzten Jahren am eigenen Leibe erfahren. Ich hatte immer gedacht, es gäbe beim Citrat keine Unterschiede, aber weit gefehlt!

Aufgrund eines Magnesiummangels probierte ich mehrere Magnesiumsorten aus: Magnesiummalat bescherte mir Darmkrämpfe, Magnesiumchlorid sowie chelatiertes Magnesium Durchfälle.

Citrat vertrug ich (wie die meisten Anwender), aber obwohl ich Magnesium-Citrat in Kapselform eingenommen hatte, litt ich immer noch hin und wieder an Magnesium-Mangelsymptomen, die ich aber zunächst **nicht** auf einen Magnesiummangel zurückführte, denn schließlich nahm ich ja täglich bis zu 600 mg Magnesiumcitrat ein!

Ich habe dann doch die in dieser Broschüre erwähnte Mikronährstoff-Diagnostik bei mir durchführen lassen, die ein überraschendes Ergebnis brachte:

**Ich hatte – obwohl ich eineinhalb Jahre lang regelmäßig Magnesiumcitrat in einer Dosierung von täglich 400 bis 600 mg eingenommen hatte – immer noch einen ziemlichen Magnesiummangel!** Ich fiel aus allen Wolken. Wie konnte das denn sein?

Resorptionsstörungen von Magen und Darm konnten ärztlich ausgeschlossen werden. Auch nahm ich weder Medikamente ein, noch gab es andere, auch in der Broschüre erwähnte Faktoren, die eine Aufnahme von Magnesium hätten verhindern können.

Ich erhöhte also die Dosis des bereits von mir eingenommenen Citrats (in Kapselform) – aber auch die Folgeuntersuchungen mehrere Monate später brachten keine besseren Ergebnisse, und die Mangelsymptome blieben bestehen.

Ich probierte dann weitere Produkte (auch Magnesium in Pulverform), doch nichts half, ich fühlte mich wie in einer Sackgasse: **Das Einzige, was sich geändert hatte, war mein Stuhlgang:** Er wurde immer dünner, aber mein Magnesiummangel blieb laut Diagnostik so gut wie unverändert!

Hinzu kam, dass zwei meiner Magnesiummangelsymptome recht unangenehme **Spannungskopfschmerzen in Verbindung mit Rücken- und Nackenschmerzen waren.** Diese Schmerzen hielten, wenn ich Pech hatte, unter Umständen viele Tage am Stück dauerhaft an – es war unerträglich. Physiotherapie, regelmäßiger Sport, Yoga, der Kauf einer Wassermatratze für das Bett, Meditations- und Entspannungstechniken und auch sonstige Therapieansätze brachten keine Linderung. Auch der Orthopäde schüttelte nur ratlos den Kopf. Also suchte ich fieberhaft selbst nach einer Lösung meines Problems: Wie würde ich meinen

Magnesiumhaushalt wieder in den Griff bekommen können?

Während eines meiner USA-Aufenthalte entdeckte ich **ein neues Magnesiumpulverpräparat**. Nun gut, Magnesium in Pulverform ist überall im Handel erhältlich. Ich hatte ja bereits in der Vergangenheit Magnesium Citrat in Pulverform probiert, ohne durchschlagenden Erfolg. Zunächst erschien mir die Zusammensetzung keine besondere zu sein (eine spezielle Mischung aus Magnesiumkarbonat und Zitronensäure), doch war ich neugierig geworden, als ich die vielen guten Erfahrungen im Internet dazu lies, und meine zusätzlichen unerträglichen Kopf- und Nackenbeschwerden waren Anlass genug, um 30 Dollar für dieses Präparat zu berappen.

Wenn ich das, was ich Ihnen nun beschreiben werde, nicht selbst erlebt hätte, ich würde es selbst nicht glauben wollen. Ich probierte das Pulver aus – und nach nur einer einmaligen Einnahme der Tagesdosis waren meine Kopf- und Nackenbeschwerden **innerhalb von 20 Minuten (!) „Schnee von gestern“, sie waren verschwunden, als wären sie nie dagewesen und sind, seitdem ich die normale Tagesdosis regelmäßig einnehme, auch nicht mehr zurückgekehrt!**

Ich war wie von den Socken: Eine solche Verbesserung der **Lebensqualität um 100 %** in nur 20 Minuten machte mich sprachlos – ich konnte es anfangs kaum glauben und tastete immer wieder meinen Kopf und meinen Rücken ab, um zu überprüfen, ob sich die Schmerzen dort nicht doch noch irgendwie aufhalten, doch nichts! Die mangelnde Beweglichkeit meines Halses (ich konnte meinen Kopf nicht ganz nach links und ganz nach rechts drehen), die meine Physiotherapeutin bei mir immer wieder feststellte, war wie von Geisterhand verschwunden. Ich konnte nun auch mein Kinn Richtung Brust senken, ohne Schmerzen entlang des Nackens und der Wirbelsäule zu spüren – unglaublich!

Getrieben von der durchschlagenden Wirkung des Präparats und unzähligen Recherchen betreffend die Wirkung der (richtigen!) Magnesiumverbindung auf den menschlichen Körper verhandelte ich mit dem amerikanischen Hersteller, um dieses Produkt auch in Deutschland herstellen und vertreiben zu dürfen, was mir schließlich auch gelungen ist.

In der Zwischenzeit sind viele Jahre vergangen, und ich kann wirklich sagen: Ich fühle mich nun gesund, leistungsfähig, schmerzfrei und topfit

und fast noch besser als vor 25 Jahren in meiner Jugendzeit, dank dem „Wundermineral“ Magnesium. Das Magnesiumpulver ist nun mein ständiger Begleiter. Ich hoffe, dass diese kleine Aufklärungs-Broschüre Sie bei der Verbesserung oder Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit unterstützt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihre Martina Leukert

**P.S.:** Sie haben noch Fragen? Senden Sie eine eMail an: [produktfragen@laneva.de](mailto:produktfragen@laneva.de) oder schauen Sie auf die Webseite [www.ionisches-magnesium.de](http://www.ionisches-magnesium.de) (Infos zum Magnesium) sowie unter [www.hilfe.laneva.de](http://www.hilfe.laneva.de) für alle Fragen rund um das Magnesium & das Thema Gesundheit.

## Quellenangabe:

- <sup>1</sup> <http://www.greenmedinfo.com/blog/magnesiums-importance-far-greater-previously-imagined>
- <sup>2</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Magnesium>
- <sup>3</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Recommended\\_Daily\\_Allowance](https://de.wikipedia.org/wiki/Recommended_Daily_Allowance)
- <sup>4</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11425281>
- <sup>5</sup> Suboptimal magnesium status - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22364157>



# Magnesium PUR

---



Gentechnikfrei



Glutenfrei



Vegan



Laktosefrei

Herausgeber  
Mein Versand 24 e.K.  
Hüttenweg 26  
D 56566 Neuwied  
E-Mail: [produktfragen@laneva.de](mailto:produktfragen@laneva.de)  
[www.ionisches-Magnesium.de](http://www.ionisches-Magnesium.de)