



# MAGNESIUMMANGEL SELBST ERKENNEN!

FLUID · WELLNESS FLAKES

# Magnesiummangel

## Diagnostik eines Magnesiummangels

Der Grund, warum so selten ein Magnesiummangel bei ärztlichen Routineuntersuchungen diagnostiziert wird, liegt darin, dass Magnesium nur zu einem Prozent im Blut vorliegt.

Eine auftretende Magnesiummangel-Situation gleicht der Körper sofort durch Lösen von Magnesium aus magnesiumhaltigen Körperstrukturen, vor allem den Knochen aus. Deshalb macht sich ein Magnesiummangel nicht sofort an verminderten Blutserumspiegeln bemerkbar. Erst bei gravierendem Mangel, sinkt die Magnesiumkonzentration im Blutserum ab. Niedrige Serumspiegel sind deshalb ein sicheres Zeichen für einen Magnesiummangel, obwohl bereits viel früher eine Verminderung des Gesamtkörpermagnesiums zu Symptomen und Beschwerden führen kann.

Deshalb hat man nach Alternativen gesucht, um einen Magnesiummangel frühzeitig auf die Spur zu kommen. Die Beantwortung eines Fragebogens zu Lebensweise und typischen Beschwerden hat sich dabei als äußerst hilfreich erwiesen.

## Laborwerte für Magnesium

Die Normalwerte für Magnesium sind:

- im Plasma bei 0,75 - 1,1 mmol/l
- in den Erythrozyten 1,95 - 2,65 mmol/l

# Kurztest „Magnesiummangel“

- Sind Sie häufig gestresst?
- Trinken Sie 2 x wöchentlich oder öfter Alkohol?
- Wachen Sie nachts häufiger wegen Wadenkrämpfen auf?
- Treten bei Ihnen nach körperlicher oder sportlicher Betätigung Muskelverspannungen auf?
- Leiden Sie besonders im Nacken- und Schulterbereich an Muskelverspannungen?
- Leiden Sie an Migräne oder Diabetes?
- Bemerken Sie öfter ein Kribbeln oder Traubheitsgefühl in Armen oder Beinen?
- Essen Sie öfter als 2 x wöchentlich Fastfood oder industriell verarbeitetes Essen?
- Trinken Sie regelmäßig Cola, Soda oder andere zucker- oder süßstoffhaltige Getränke?
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente wie Entwässerungstabletten, ACE-Hemmer, Abführmittel oder herzstärkende Mittel wie Digitalis ein?
- Treten bei Ihnen ab und zu Zuckungen der Augenlider auf?
- Leiden Sie unter Krämpfen während der Regelblutung?
- Leiden Sie mehr als 1 x wöchentlich unter Ein- oder Durchschlafproblemen?

**Wenn Sie mindestens zwei dieser Fragen mit ja beantworten, kann dies ein Hinweis auf Magnesiummangel sein.**

## EU-Kontakt-Adresse

MG Life GmbH  
Zeppelinstraße 3  
D-84051 Essenbach bei Landshut  
[www.mg-life.de](http://www.mg-life.de) · [info@mg-life.de](mailto:info@mg-life.de)

Dermatologisch getestet von Dermatest.

100% vegan.

Mit NATRUE-Siegel, der Umwelt und Ihnen zuliebe.



**MAGNESIUM**  
DAS SCHLÜSSELMINERAL  
FÜR UNSEREN KÖRPER

[www.mg-life.de](http://www.mg-life.de)