



## Gewichtsreduktion und Fettabbau auf natürlichem Weg !

### Magnesiummangel macht dick

Kennen Sie das hochinteressante Buch des Kardiologen Dr. med. William Davis? Es heisst „*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and find your Path back to Health*“ (die deutsche Ausgabe wird im Januar 2013 unter dem Titel „*Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht*“ erscheinen). Natürlich kann Weizen dick und krank machen.

Einen wichtigen Grund, warum Weizen dick und krank macht, hat Dr. Davis jedoch zu erwähnen vergessen: Weizen macht unter anderem deshalb dick und krank, weil der bevorzugte Verzehr von Weizen-Weissmehlprodukten als Grundnahrungsmittel zu einem chronischen Magnesiummangel führt. Magnesiummangel aber verhindert die Gewichtsabnahme. Man wird mit Magnesiummangel immer dicker und kränker.

Dr. Carolyn Dean hat in ihrem Buch *The Magnesium Miracle* die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Magnesiummangel und Übergewicht beschrieben:

### Magnesiummangel führt zu Fressattacken

Wenn dem Körper Mineralstoffe fehlen, weil diese in den heute bevorzugt verzehrten industriell verarbeiteten Lebensmitteln nicht mehr vorhanden sind, dann entwickelt er häufig eine regelrechte Fresssucht mit Fressattacken. Beides drückt jedoch in manchen Fällen nur ein einfaches Verlangen nach Mineralstoffen wie z. B. Magnesium aus.

Sie essen also immer mehr dieser verarbeiteten Lebensmittel, immer mehr leere Kalorien, durch die Sie immer mehr Pfunde ansammeln, aber Ihr Bedürfnis nach Nährstoffen nicht weiter befriedigen. Wenn dann auch noch Diäten und Schlankheitskuren auf dem Programm stehen, die häufig erst recht magnesiumarm sind, dann wird hier der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben.

Das jedoch ist nur der Anfang. Magnesiummangel hat noch viel weitreichendere Folgen - nicht nur für Ihr Körpergewicht, sondern für den gesamten Stoffwechsel.

### Magnesiummangel hemmt die Fettverdauung

Magnesium und die Vitamine des B-Komplexes arbeiten eng miteinander zusammen, um die Verdauung, die Aufnahme und Verwertung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu steuern. Sie tun das, indem sie spezielle Enzyme aktivieren. Fehlt nun Magnesium oder ist einfach zu wenig dieses Mineralstoffes vorhanden, dann kann das zu einer fehlerhaften Verarbeitung der Nahrung führen. Als Ergebnis können sich ganz unterschiedliche Beschwerden entwickeln. Dazu gehören in erster Linie Blutzuckerschwankungen, die früher oder später zu Übergewicht führen können - wie im Folgenden beschrieben wird.

### Magnesiummangel blockiert den Fettabbau

Magnesium ist ein unverzichtbarer "Vorarbeiter" des Insulins. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das den Zucker aus der Nahrung (die Glucose) in die Körperzellen schleusen soll, damit dort die Glucose zur Energieversorgung genutzt werden kann. Ohne Magnesium jedoch kann Insulin die Zelle nicht öffnen und somit auch nicht die Glucose an die Zelle abgeben.

Man sagt dann, die Zellen sind insulinresistent, weil sie nicht mehr auf Insulin ansprechen und keine Glucose mehr aufnehmen. Sie tun das aber häufig nur deshalb nicht, weil einfach zu wenig Magnesium vorhanden ist.

Als Folge wird immer mehr Insulin ausgeschüttet, in der Hoffnung, den inzwischen hohen Blutzuckerspiegel doch noch abzubauen und die Glucose in die Körperzellen transportieren zu können. Der Insulinspiegel steigt. Insulin hat jedoch die Eigenschaft, den Fettabbau zu hemmen und zusätzlich die Einlagerung von Fetten in die Fettzellen zu fördern. Das bedeutet, dass ein häufig erhöhter Insulinspiegel dick machen kann.

Der gleichzeitig hohe Blutzuckerspiegel sorgt dafür, dass die übermässig vorhandene Glucose, die ja nicht zur Energieverbrennung in die Zellen gelangen kann, jetzt in Fett umgewandelt und in die Fettzellen verschoben wird. Sowohl die Insulinresistenz als auch ein hoher Blutzuckerspiegel sind ferner allesamt ernste Vorboten eines Typ-2-Diabetes.

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann ausserdem im Körper Gewebeschäden an den Nerven und den Blutgefässen verursachen. Das Risiko für Herzkrankheiten steigt. Zur Gewebereparatur wird wiederum Magnesium benötigt. Doch ist keines oder zu wenig vorhanden, da sein Fehlen ja bereits der Auslöser dieser Reaktionskette war.



## Magnesium gegen Insulinresistenz und Diabetes

Einer der Gründe, warum die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren, kann also ein Mangel an Magnesium sein. Menschen mit chronischer Insulinresistenz weisen daher häufig einen ernsten Magnesiummangel auf. Je höher allerdings die Werte von Magnesium im Körper wieder steigen, desto grösser wird die Sensibilität der Zellen auf Insulin – und die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Problem wieder rückgängig machen lässt, wächst.

Nachfolgend noch einmal zusammenfassend die von einem Magnesiummangel ausgelöste Reaktionskette:

1. Magnesiummangel
2. Die Zellen bleiben für Insulin und Glucose verschlossen. Sie werden insulinresistent.
3. Der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel steigen.
4. Ein hoher Insulinspiegel verhindert Fettabbau und fördert die Fetteinlagerung. Folglich wird die überschüssige Glucose zu Fett umgewandelt, als Fett eingelagert und führt zu Übergewicht.
5. Das Fett lagert sich bevorzugt am Bauch an. Die Menge dieses sog. Viszeralfettes steigt (Viszeralfett = Bauchfett). Bauchfett bildet eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe und wird daher mit vielfältigen Gesundheitsbeschwerden in Zusammenhang gebracht.
6. Das Diabetes-Risiko, der Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen.

## Magnesiummangel sorgt für erhöhte Stressanfälligkeit

Auch Stress kann in Gegenwart von Magnesiummangel zu Übergewicht führen. Abgesehen davon, dass manche Menschen bei Stress dazu neigen, wahllos Lebensmittel in sich zu stopfen, führt das Stresshormon Cortisol dazu, dass Gewichtsverlust beinahe unmöglich wird – vor allem dann, wenn der Stress zu einem chronischen Zustand wird. Der Körper lagert Fette unter der Einwirkung von Cortisol besonders im Bauchbereich ein, was wiederum die oben beschriebenen Gefahren erhöht. Da Magnesium die Stressanfälligkeit reduzieren kann, greift das Mineral ganz am Anfang der Reaktionskette ein und schützt den Organismus vor stressbedingtem Übergewicht.

## Magnesium blockiert Dickmacher-Gene

Nachdem die Dickmacher-Gene entdeckt wurden, glauben viele Menschen, Übergewicht sei erblich bedingt und sie selbst könnten nichts dagegen tun. Diese Sicht der Dinge ist sehr praktisch, da man auf diese Weise weiterhin seine schlechten dickmachenden Angewohnheiten fortführen kann, während man seine Gene für das Übergewicht verantwortlich macht.

Tierversuche haben jedoch ergeben, dass lediglich bei solchen Mäusen, die nur unzureichend B-Vitamine erhielten, die Gene für Dickleibigkeit aktiviert wurden und die Tiere infolgedessen übergewichtig wurden. Wenn sie jedoch ausreichend mit B-Vitaminen versorgt wurden, dann blieben sie schlank bzw. wurden es wieder.

Die Dickmacher-Gene werden also nur in Gegenwart eines Mangels aktiviert, so dass jeder auf die Expression mancher Gene – und hier auch der Dickmacher-Gene – durchaus einen gewissen Einfluss haben könnte. B-Vitamine können übrigens nur dann aktiv am Stoffwechselgeschehen teilnehmen, wenn Magnesium gegenwärtig ist. Ohne Magnesium sind die B-Vitamine hilflos und somit kann auch die Genexpression nur mit Hilfe von Magnesium beeinflusst werden.

Fazit: Magnesium hilft dabei, der Genexpression von Fettleibigkeits-Genen vorzubeugen. Das heisst, wenn genügend Magnesium gegenwärtig ist, dann werden die möglicherweise vorhandenen Dickmacher-Gene auch nicht aktiviert und man bleibt schlank bzw. kann es mit Leichtigkeit werden, auch wenn man Dickmacher-Gene besitzt.

## Magnesiumversorgung optimieren

Bei Übergewicht ist die Optimierung der Magnesiumversorgung – neben einer Umstellung der Ernährung auf eine basenüberschüssige Ernährung – von ausserordentlicher Wichtigkeit. Nachfolgend stellen wir Ihnen drei Möglichkeiten vor, wie Sie Ihren Magnesiumbedarf auf gesunde Weise decken können.



## Magnesium in Lebensmitteln

Magnesiumreiche Lebensmittel sind beispielsweise Amaranth, Quinoa, Meeresalgen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Trockenfrüchte (am besten selbst getrocknet, z. B. getrocknete Bananen), grüne Blattgemüse und Hülsenfrüchte (auch in Form von Sprossen). Achten Sie darauf, diese Lebensmittel regelmässig in Ihren Speiseplan einzubauen.

Lesen Sie hierzu auch: Magnesiummangel mit der richtigen Ernährung beheben

## Magnesium in der Scleractina Okinawa

Die Magnesiumversorgung kann ausserdem mit Hilfe von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln optimiert werden. Dazu gehört die [Scleractina Okinawa](#), die ein ideales Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 : 1 aufweist, so dass beide Mineralstoffe vom Körper gut verwertet und genutzt werden können. Darüber hinaus enthält die [Scleractina Okinawa](#) nicht nur Calcium und Magnesium, sondern ausserdem über 70 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, so dass wir hier von einem ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmittel sprechen können.

Achten Sie beim Kauf der [Scleractina Okinawa](#) darauf, dass es sich wirklich um die Meereskoralle und nicht um die weniger nützliche Landkoralle handelt. Lesen Sie hier mehr über die Sango Meeres Koralle.

Nehmen Sie die Magnesiumtagesdosis nicht auf einmal ein, sondern verteilen Sie diese auf mehrere Einzeldosen, da der Organismus immer nur einen Teil resorbieren kann und die resorbierte Menge umso geringer wird, je mehr Magnesium Sie in einer Dosis zu sich nehmen.

Die Scleractina Okinawa liefert neben mehr als 70 Spurenelementen insbesondere Calcium und Magnesium – zwei basische Mineralstoffe, die bekanntlich äusserst positive Eigenschaften auf unsere Gesundheit haben. Sie schützen uns vor Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Stressfolgen und brüchigen Knochen. Bei der Fülle an Mineralstoffpräparaten auf dem Markt fragt man sich jedoch oft, welches wohl das Beste sein mag. Die Scleractina Okinawa ist hier der Spitzenreiter: Die Scleractina Okinawa ist natürlich, ganzheitlich, basisch und optimal resorbierbar.

## Scleractina Okinawa von der "Insel der Hundertjährigen"

Die [Scleractina Okinawa](#) ist in Japan heimisch – und zwar nur im Umkreis der Insel Okinawa. Bereits in den 1950er Jahren fiel dem Japaner Nobuo Someya auf, dass die Bewohner Okinawas vor Gesundheit nur so zu strotzen schienen und es ihnen offenbar keine Mühe bereitete, hundert Jahre und älter zu werden.

Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme und Krebs waren auf Okinawa so gut wie unbekannt. Someya untersuchte die Angelegenheit und stellte schliesslich fest, dass der einzige Unterschied zu anderen japanischen Regionen das besondere Wasser Okinawas war.

Experten analysierten das Wasser und erkannten, dass es die [Scleractina Okinawa](#) war, die das Wasser der Okinawaner so rein und köstlich werden liess und die es gleichzeitig so ausgewogen mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgte. Doch wie gelangt die [Scleractina Okinawa](#) in das Trinkwasser Okinawas?

Okinawa selbst befindet sich auf einem ehemaligen Korallenriff der [Scleractina Okinawa](#). Der Regen fliesst durch das versteinerte Riff, nimmt dabei die wertvollen nunmehr ionisierten Mineralstoffe und Spurenelemente der [Scleractina Okinawa](#) auf und füllt jetzt die Trinkwasserbrunnen der Bevölkerung.

Der Zusammenhang zwischen dem besonderen [Scleractina Okinawa](#)-Wasser und der Langlebigkeit der Okinawaner wurde bereits in einer Langzeitstudie (Okinawa-Centenarian-Study) aus den Jahren 1976 bis 1994 als wichtiger Faktor für das Erreichen des in Okinawa üblichen hohen Alters genannt.

Wie aber kann die [Scleractina Okinawa](#) zu einer derart guten Gesundheit des Menschen beitragen? Wie schafft es eine Koralle, jene Menschen, die sie täglich zu sich nehmen, mit Leichtigkeit und im Vollbesitz ihrer geistigen und körperlichen Kräfte den hundertsten Geburtstag erreichen zu lassen?

Die [Scleractina Okinawa](#) ist nicht einfach nur ein Mineralstoffpräparat. Die [Scleractina Okinawa](#) ist viel mehr. Sie erfüllt viele einzigartige Kriterien zugleich und kann daher auch auf vielen verschiedenen Ebenen für Sie arbeiten!



## Calcium und Magnesium in Bestform

Die [Scleractina Okinawa](#) liefert eine Fülle an Mineralstoffen und Spurenelementen, so dass bereits eine kleine Tagesdosis von 2,4 Gramm Scleractina Okinawa Pulver mit 576 mg Calcium und 266 mg Magnesium versorgt. Das entspricht bereits mehr als der Hälfte des täglichen Calciumbedarfs (1000 mg) und gleichzeitig fast dem kompletten täglichen Magnesiumbedarf (300 – 400 mg).

Wenn Sie sich nun die gesundheitlichen Auswirkungen dieser beiden Mineralstoffe betrachten bzw. die Mangelerscheinungen, die Sie erleiden, wenn Sie eben nicht mit ausreichend Calcium und Magnesium versorgt sind, wird klar, was für ein Geschenk die [Scleractina Okinawa](#) ist.

## Calcium

Bei Calcium denkt man sogleich an Knochen und Zähne. Und in der Tat ist genau hier auch der grösste Teil unseres Körpercalciums eingelagert. Das Calcium sorgt dort für Stabilität. Doch stellen die Knochen auch unser Calciumreservoir dar. Wenn nämlich der Blutcalciumspiegel sinkt, dann löst der Körper Calcium aus den Knochen und schickt es ins Blut. Denn der Blutcalciumspiegel muss immer gleich bleiben. Andernfalls käme es umgehend zu starken Krämpfen (Tetanien).

Unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise ist jedoch von zahlreichen Gewohnheiten geprägt, die zu einer Übersäuerung des Organismus führen können. Säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, Back- und Teigwaren sowie Süssigkeiten werden oft im Übermass verzehrt. Parallel dazu fehlt meist der Ausgleich in Form von basischem Gemüse, basischen Salaten, Sprossen und Früchten. Wenn dann auch noch nur wenig stilles Wasser getrunken und jede Bewegung gemieden wird, dann fällt es dem Körper schwer, die anfallenden Säuren wieder vollständig auszuscheiden.

Da Säuren aber bekanntlich ätzende Eigenschaften zeigen, muss sie unser Organismus schnellstmöglich neutralisieren, was er ganz einfach mit Basen erledigt. Leider übertrifft die heute übliche Säureflut die Puffermöglichkeiten des Körpers bei weitem. Er geht daher ans Eingemachte und verwendet das basische Knochen calcium zur Pufferung der Säuren. Ein- oder zweimal ist das kein Problem. Doch wer isst schon nur ein- oder zweimal im Leben Pizza, Kuchen, Fleischsalat, Bratwurst, Döner & Co? Nein, Mahlzeiten dieser Art nehmen manche Menschen täglich zu sich – und sorgen auf diese Weise für immer schwächer werdende Knochen und Zähne.

Wird jedoch die [Scleractina Okinawa](#) eingenommen, dann kann der Körper getrost Knochen und Zähne schonen. Er verwendet stattdessen das Korallencalcium zur Säureneutralisierung und kann Mineralienüberschüsse sogar dazu nutzen, nicht nur Zähne, Knochen und Gelenke zu remineralisieren, sondern auch Haut, Haare, Nägel und das Bindegewebe zu stabilisieren.

Aus diesem Grund sollte die [Scleractina Okinawa](#) als wichtiger Bestandteil eines jeden Entsäuerungs- oder auch Darmreinigungsprogrammes Einsatz finden. Bei Kuren dieser Art wird der Organismus oft strapaziert. Grossputz ist schliesslich anstrengender als der übliche Alltag. Viele Mineralien werden dabei für die Entgiftung verwendet und sollten infolgedessen auch wieder reichlich zugeführt werden.

## Calcium aus Milch?

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, was der Sinn eines calciumhaltigen Mineralstoffpräparates sein mag, wo man doch leicht Milch trinken bzw. Käse oder Joghurt essen könnte, um sich mit reichlich Calcium zu versorgen. Milchprodukte sind auch tatsächlich reich an Calcium.

Doch was nützt Ihnen das Milchcalcium, wenn Sie gleichzeitig an Magnesiummangel leiden? Magnesium ist nämlich in Milchprodukten nur sehr sparsam vorhanden. Was nützt Ihnen das Milchcalcium, wenn Sie gleichzeitig Hormone zu sich nehmen, die Ihr allgemeines Krebsrisiko erhöhen? Was nützt Ihnen das Milchcalcium, wenn Sie damit sogar Gefahr laufen, einen Calciumüberschuss zu erleiden, was wiederum die Gefahr eines Magnesiummangels und dessen Folgen in sich birgt. Und was nützt Ihnen das Milchcalcium, wenn Sie wissen, dass es – so Sie männlich sind – Ihr Prostatakrebsrisiko in die Höhe schrauben kann?

Milchprodukte eignen sich also nicht unbedingt dazu, den persönlichen Mineralstoffhaushalt zu pflegen, geschweige denn im Gleichgewicht zu halten. Nichtsdestotrotz ist Calcium natürlich ein sehr wichtiges und essentielles Mineral. Doch ist es das nur, wenn es im natürlichen Verbund mit vielen anderen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie in bioverfügbarer Form verzehrt wird.

Eine solche hochwertige und bioverfügbare Form von Calcium finden Sie beispielsweise in Saaten (Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.), in grünem Blattgemüse, in Kohlgemüse und – zur Ergänzung Ihrer Ernährung – in der Sango Meeres Koralle.



## Magnesium

Magnesium ist ein eindeutig lebensrettendes Mineral. Ob es sich nun um Migräne, chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Diabetes oder um Cholesterinprobleme handelt, ob es um die Vorbeugung von Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose oder Nierensteinen geht oder um das Beheben von Übergewicht, Asthma und Unfruchtbarkeit, Magnesium ist immer einer der wichtigsten Bestandteile einer ganzheitlichen Therapie.

Magnesium zeigt einige bemerkenswerte Wirkmechanismen, die bei all den genannten Beschwerden zu einer Besserung führen können. So wirkt Magnesium beispielsweise grundsätzlich entzündungshemmend und ist daher bei allen Krankheiten und Gesundheitsproblemen angezeigt, die mit chronischen Entzündungen einhergehen.

Magnesium sorgt dafür, dass die Zellen eine höhere Insulinempfindlichkeit entwickeln, so dass sich Diabetes zurückbilden kann. Magnesium senkt den Blutdruck, weil es die Muskulatur der Blutgefässwände entspannen hilft - und reduziert damit einen bedeutenden Risikofaktor bei der Entstehung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Magnesium ist DAS Anti-Stress-Mineral, was Sie besonders dann merken, wenn Ihnen Magnesium fehlt und Sie an Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen und Schweissausbrüchen leiden.

## Calcium und Magnesium – Ein unzertrennliches Team

Die beiden Mineralstoffe – Calcium und Magnesium – sind aber nicht nur einzeln für sich betrachtet unverzichtbar, sondern auch untrennbar. So kann Calcium ohne Magnesium kaum zu Höchstleistungen auflaufen und umgekehrt genauso wenig. Es nützt also nicht sehr viel, nur das eine oder das andere Mineral einzunehmen. Im Gegenteil.

Viele Menschen begehen den Fehler und nehmen ausschliesslich ein Calciumpräparat zu sich. Was geschieht? Ist im Organismus zu viel Calcium im Verhältnis zur Magnesiummenge, dann kann dies zu merklichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und zu Verschlimmerungen von bestehenden Krankheiten führen. Dies kann schon bei einem geringfügigen Anstieg des Calciumspiegels der Fall sein – wenn nicht gleichzeitig auch der Magnesiumspiegel steigt.

Lust auf ein Experiment? Wenn Sie ein reines Calciumpräparat und ein reines Magnesiumpräparat in getrennter Form zu Hause haben, dann geben Sie eine kleine Menge des Calciumpräparats (1 Tablette) in ein Glas mit 30 ml Wasser. Es wird sich nicht vollständig auflösen. Dann geben Sie dieselbe Menge (oder etwas weniger) Magnesium hinzu.

Was passiert? Plötzlich löst sich das Calcium weiter auf. Magnesium hat also sogar in einem Glas Wasser einen eindeutigen Einfluss auf das Reaktionsvermögen des Calciums. Die Wasserlöslichkeit des Calciums steigt in Gegenwart von Magnesium – was letztendlich auch die Bioverfügbarkeit des Calciums steigert.

Genauso zeigt sich im Körper die Teamarbeit zwischen Calcium und Magnesium: So nützt Calcium alleine bei Osteoporose nicht so sehr viel. Erst wenn Magnesium ins Spiel kommt, können die Knochen wieder erstarken und an Knochendichte zulegen.

Wie vorteilhaft dabei gerade die Korallenmineralstoffe wirken, zeigte sich in einer Studie aus dem Jahr 2012 ("Dietary coral calcium and zeolite protects bone in a mouse model for postmenopausal bone loss"), bei der sich herausstellte, dass Korallencalcium zusammen mit Zeolith den Knochendichteverlust bei Frauen nach der Menopause aufhalten kann.

Calcium und Magnesium müssen demzufolge als Team betrachtet werden und dem Körper auch als Team angeboten werden – idealerweise in Form der [Scleractina Okinawa](#), da diese alle Kriterien eines perfekten Mineralstoffpräparates erfüllt, wie Sie nachfolgend feststellen werden.

## Scleractina Okinawa – Spurenelemente satt

Die [Scleractina Okinawa](#) liefert nun nicht einfach nur Calcium und Magnesium. Die [Scleractina Okinawa](#) ist eine natürliche Quelle für sehr viele lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, darunter insbesondere Eisen, Silizium, Chrom und natürliches Jod. Die [Scleractina Okinawa](#) sichert uns also auch die Vorteile dieser essentiellen Mineralien zu.

## Eisen

So unterstützt die [Scleractina Okinawa](#) mit ihrem Eisen unsere Blutqualität sowie die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems. Eisen ist für die Blutbildung schlicht unverzichtbar. Das Mineral bringt Sauerstoff ins Blut und macht uns frisch und munter.



## Silizium

Die [Scleractina Okinawa](#) versorgt auch mit Silizium. Ohne Silizium liefern wir mit sprödem Haar, trockener Haut und ständig abbrechenden Fingernägeln durchs Leben. Unsere Knochen würden ausserdem hart und brüchig werden. Silizium – das Schönheitsmineral - verleiht nicht nur Haar, Haut und Fingernägeln Festigkeit und gleichzeitig eine gewisse Elastizität, sondern auch unseren Knochen.

Knochen, die daher optimal mit Calcium und Magnesium sowie ausserdem auch bestens mit Silizium versorgt sind, können ihren Menschenkörper problemlos bis ins hohe Alter tragen – ohne porös zu werden und ohne zu brechen. Die [Scleractina Okinawa](#) liefert alle drei Knochenminerale gleichzeitig. Komplettiert wird die Pflege der Knochen mit einer passenden Rundumversorgung an Vitamin D und Vitamin K.

Siehe auch: Was bedeutet ein Siliziummangel?

## Chrom

Essen Sie gern fett? Oder vielleicht lieber süss? Dann dürfte Ihr Chromspiegel nicht der beste sein. Denn gerade durch fette Kost kann Chrom nur unzureichend aufgenommen werden, und jeder Griff ins Süssigkeitenregal führt dazu, dass Sie mehr Chrom ausscheiden, als Sie erübrigen können.

Wenn Ihnen jedoch Chrom fehlt, dann wundern Sie sich bitte nicht, wenn Ihre Figur nicht Ihren Vorstellungen entspricht. Chrom würde Ihnen dabei helfen, Fett ab- und Muskeln aufzubauen.

Auch Ihre Cholesterin- und Blutzuckerspiegel würden von Chrom äusserst positiv beeinflusst werden. Chrom sorgt nämlich für eine erhöhte Insulinempfindlichkeit der Zellen. Die Folge: Sowohl der Blutzuckerspiegel als auch der Insulinlevel sinken. Ein ordnungsgemässer Insulinlevel jedoch sorgt praktischerweise auch gleich für sinkende Blutfettwerte.

Daher empfehlen inzwischen viele ganzheitlich tätige Therapeuten bei Diabetes und schwindelerregenden Blutfettwerten, die Chromversorgung zu optimieren. Mit einer winzigen Menge [Scleractina Okinawa](#) (2,4 Gramm) decken Sie bereits 10 Prozent Ihres Chrombedarfs. Wenn Sie zusätzlich in Ihren Speiseplan Hülsenfrüchte, frische Tomaten, Gurken, Champignons, Brokkoli und getrocknete Datteln – die allesamt zu den chromreichen Lebensmitteln gehören - integrieren sowie zeitgleich fette Kost und zuckerreiche Snacks meiden, dann sind Sie perfekt chromversorgt.

## Jod

Der tägliche Jodbedarf des Menschen liegt zwischen 150 und 300 Mikrogramm - abhängig vom (Ideal-)Gewicht des jeweiligen Menschen und seiner Lebenssituation (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit). Jod ist lebenswichtig, da die Schilddrüse aus diesem Spurenelement ihre Hormone herstellt. Bei einem Mangel an Schilddrüsenhormonen werden wir phlegmatisch, schläfrig, leiden an Appetitlosigkeit und nehmen dennoch immer weiter an Gewicht zu, obwohl wir kaum essen.

Die richtige Jodversorgung ist also mehr als wichtig. Jodiertes Salz aber, das industriell hergestelltes Jod enthält, ist nichts für Menschen, die ihre Nährstoffversorgung viel lieber auf natürlichem Wege sichern möchten. Die [Scleractina Okinawa](#) kann hier helfend einspringen. Eine [Scleractina Okinawa](#)-Tagesdosis enthält 17 Mikrogramm natürlichstes Jod, ergänzt also Ihre Nahrung auf sanfte Weise mit hochwertigem Jod.

Wenn Sie ausserdem darauf achten, reichlich Brokkoli, grüne Blattgemüse, Champignons, Lauch und Nüsse zu essen, dann müssen Sie sich um Ihre Jodversorgung keine Gedanken mehr machen.

Die [Scleractina Okinawa](#) ist also eine sehr vielfältige Mineralstoffquelle. Doch entscheiden häufig nicht allein die im jeweiligen Mineralstoffpräparat enthaltenen MineralstoffMENGEN über die Qualität des Präparats. Ein Mineralstoffpräparat kann eine sehr grosse Menge eines einzelnen Mineralstoffs oder Spurenelements enthalten, ohne dass der Körper es besonders gut nutzen könnte.

Sehr viel wichtiger ist, dass die Mineralstoffe erstens in einer Kombination vorliegen, wie sie in der Natur üblich ist und zweitens in einer Form vorliegen, die vom menschlichen Organismus auch gut resorbiert werden kann. Auf die [Scleractina Okinawa](#)treffen gleich alle beide Kriterien vollumfänglich zu.



## Mineralstoffe in optimaler Zusammensetzung

Herkömmliche Mineralstoffpräparate enthalten oft nur Calcium oder nur Magnesium oder nur Eisen etc. In der Natur aber finden wir so gut wie nirgendwo ein einzelnes isoliertes Mineral. Und das hat auch seinen guten Grund. Denn je mehr unterschiedliche Mineralien und Spurenelemente – selbstverständlich im naturgegebenen Verhältnis - miteinander kombiniert werden, umso besser können sie vom Organismus resorbiert werden.

Bei den beiden Hauptmineralstoffen der [Scleractina Okinawa](#) – Calcium und Magnesium – ist dies besonders wichtig. Der menschliche Körper resorbiert und verwertet Calcium und Magnesium nur dann auf ideale Weise, wenn diese im Verhältnis von 2 : 1 (Calcium : Magnesium) vorliegen.

In der [Scleractina Okinawa](#) ist genau das der Fall. Sie liefert die beiden wichtigsten Mineralien Calcium und Magnesium nicht nur in dem für den menschlichen Körper idealen Verhältnis von 2 : 1, sondern ausserdem im natürlichen Verbund mit rund 70 weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen sowie in einer Kombination, die der des menschlichen Körpers verblüffend ähnlich ist.

## Scleractina Okinawa gleicht menschlichen Knochen

Ja, die [Scleractina Okinawa](#) ähnelt dem Aufbau unserer Knochen derart, dass sie sich (wie hier beschrieben wird: Biological dental implant consists of coral) hervorragend als Knochenersatzmaterial eignet. Zahnimplantate – seien sie aus Metall oder Keramik – werden vom Organismus immer als Fremdkörper eingestuft, auch dann, wenn sie keine offensichtlichen Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Problematisch wird es mit der Realisierung von Implantaten ferner dann, wenn sich der Kieferknochen bereits stark zurückgebildet hat.

Die Koralle könnte alle diese Probleme lösen. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit zum menschlichen Knochen wird sie vom Körper nicht als Fremdstanz betrachtet. Unverträglichkeiten sind ausgeschlossen. Darüber hinaus kann die Koralle die fehlende Knochensubstanz im Kieferknochen ersetzen, was bei Implantaten natürlich nicht der Fall ist.

Zu diesem Thema forscht man schon sehr lange. So fanden französische Wissenschaftler bereits Ende der 1980er Jahre in ihrer Studie "Comparison of coral resorption and bone apposition with two natural corals of different porosities" heraus, dass Knochenimplantate aus der Koralle langsam vom körpereigenen Knochengewebe resorbiert werden, während die Koralle gleichzeitig im Laufe der Zeit von neuem Knochengewebe ersetzt wird. Die Wissenschaftler schlossen daraus, dass die Koralle ein hervorragendes Biomaterial darstelle, das im Körper wie ein Gerüst fungiert, um das sich die Osteoblasten (Knochenzellen) anlagern, so dass ein neuer Knochen entstehen kann.

Wenige Jahre später begann man an der Poliklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie des Universitätsklinikums Charité in Berlin die Koralle als Knochenersatzmaterial einzusetzen. Die Erfolge veröffentlichte man wenige Jahre später (1998) unter dem Titel "Natural coral calcium carbonate as alternative substitute in bone defects of the skull" in einer Fachzeitschrift für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.

Neben ihrer Mineralstoffvielfalt und ihrem natürlich-stimmigen Mineralstoffverhältnis ist diese erstaunliche Ähnlichkeit der Koralle mit dem menschlichen Körper bzw. Knochen ein weiterer Hinweis dafür, wie gut sich die Koralle als Nahrungsergänzungsmittel für uns Menschen eignet. Doch damit nicht genug. Die [Scleractina Okinawa](#) ist unserem Organismus noch aus einem anderen Grunde äusserst willkommen.



## Scleractina Okinawa -Mineralien werden optimal resorbiert

Ein Grossteil der Calcium- und Magnesiumverbindungen liegt in der ungelösten [Scleractina Okinawa](#) in Form von Carbonaten vor. Bereits in der Juli-Ausgabe 2009 der Pharmazeutischen Zeitung wurde jedoch konkret erläutert, dass anorganische Mineralstoffe (z. B. Carbonate) keinesfalls in geringerem Umfang resorbiert würden als organische Mineralstoffe (z. B. Citrate), sondern lediglich langsamer.

Die [Scleractina Okinawa](#) gehört jedoch – ihrer Bioverfügbarkeit zufolge - offenbar weder zu der einen noch zur anderen Gruppe. Sie ist erstaunlich schnell bioverfügbar. Was heisst das? Blut und Körperzellen können Mineralstoffe nur in ionisierter Form aufnehmen. Ionen sind die kleinste ungebundene Form von Mineralstoffen.

Die [Scleractina Okinawa](#) ionisiert sofort bei Kontakt mit Wasser bzw. Flüssigkeiten (wie z. B. Speichel). Die ionisierten Sango-Mineralien gelangen nach dem Trinken der in Wasser gerührten [Scleractina Okinawa](#) oder dem Kauen der Tabs sehr leicht ins Blut und somit auch sehr leicht in die Körperzellen. Die "Mineralstoff-Feuerwehr" namens [Scleractina Okinawa](#) ist also nicht nur gut ausgerüstet, sondern auch schnell am Ort des Geschehens.

Daher verwundern auch die Ergebnisse einer japanischen Studie ("Calcium absorption from the ingestion of coral-derived calcium by humans") aus dem Jahr 1999 nicht wirklich. Die beteiligten Forscher stellten seinerzeit fest, dass die Mineralstoffe der Meereskorallen wundersamerweise sehr viel besser von der Darmschleimhaut resorbiert werden als gewöhnliche Nahrungsergänzungsmittel aus Carbonatverbindungen. Die [Scleractina Okinawa](#) ist also nachweislich etwas ganz Besonderes und nicht mit herkömmlichen Carbonaten vergleichbar.

## Scleractina Okinawa Calcium in 20 Minuten im Blutkreislauf

Reinhard Danne schreibt in seinem Buch „[Scleractina Okinawa](#)“ sogar, dass die [Scleractina Okinawa](#) bzw. das enthaltene Calcium bereits innerhalb von 20 Minuten im Blutkreislauf eintreffe – und zwar mit einer Bioverfügbarkeit von etwa 90 Prozent, womit es vielen anderen Calcium-Nahrungsergänzungen eindeutig den Rang ablaufe, deren Verfügbarkeit oft nur 20 – 40 Prozent betrage.

Warum machen Sie es also nicht wie die Menschen von Okinawa? Trinken Sie täglich ein gutes Wasser mit der [Scleractina Okinawa](#) und werden Sie vergnügt hundert Jahre alt!