Hilfsmaßnahmen bei Essstörungen (s. auch Untergewicht / Übergewicht):

Selenmangelrisiko bei Essstörungen[1]

Coenzym Q 10 sorgt für eine Verbesserung der Sauerstoffverwertung und des Fettabbaus[2]

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion ***erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.***
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[3]

Magnesiummangel führt zu Fressattacken::
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

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[2] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11. 2010
[2] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010

[3] www.medi-info.de

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 abbauen 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:

Magnesiummangel: Die Zellen bleiben für Insulin und Glucose verschlossen. Sie werden insulinresistent.

Der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel steigen.

Ein hoher Insulinspiegel verhindert Fettabbau und fördert die Fetteinlagerung. Folglich wird die überschüssige Glucose zu Fett umgewandelt, als Fett eingelagert und führt zu Übergewicht.

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.

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.[4]

[4] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesium-uebergewicht.html