

*Eine der weltweit führenden Expertinnen
für Magnesium-Supplementation.*

Dr. Carolyn Dean



MAGNESIUM

Der entscheidende Baustein
für ganzheitliche Gesundheit

- Unterstützt rund 80 % der bekannten Stoffwechselfunktionen des Körpers
- Magnesiummangel – ein ernstzunehmendes Problem für die öffentliche Gesundheit
- Magnesium in Pikometerform verursacht keinen Abführeffekt wie andere Präparate

**Magnesium – Der entscheidende Baustein
für ganzheitliche Gesundheit**

Magnesium –
Der entscheidende Baustein
für ganzheitliche Gesundheit
(überarbeitete Ausgabe)

DR. MED. UND NATURHEILKUNDLERIN
CAROLYN DEAN

Mineral Pharmacy, s.r.o.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Carolyn Dean
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin oder des Verlags in irgendeiner Form vervielfältigt oder verbreitet werden – es sei denn, dies ist nach dem US-amerikanischen Urheberrecht ausdrücklich erlaubt.

Satz und Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-5558-3

Auf meinem Weg zur Expertin für Magnesium, Mineralstoffmangel und deren gezielte Ergänzung lernte ich durch die Beobachtung meiner Patientinnen und Patienten sowie meines eigenen Körpers, was für eine optimale Gesundheit erforderlich ist. Wie viele naturheilkundlich tätige Fachleute erkannte auch ich: Not macht erfinderisch. Im Folgenden erzähle ich Ihnen meine Geschichte – wie es für mich aus gesundheitlichen Gründen notwendig wurde, zur Expertin für Magnesium zu werden. Dieses Buch widme ich all jenen, die mich auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben – meinen Patientinnen und Patienten sowie allen, die meine Produkte verwenden.

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buches dient zu Bildungszwecken und soll hilfreiche Informationen zu den behandelten Themen liefern. Dieses Buch dient nicht der Diagnose oder Behandlung von Krankheiten und sollte auch nicht zu diesem Zweck verwendet werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder eine andere qualifizierte medizinische Fachperson. Sie tragen die Verantwortung für Ihre Entscheidungen, Handlungen und deren Folgen im Hinblick auf gesundheitliche Themen, die möglicherweise eine ärztliche Betreuung erfordern. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder unerwünschte Folgen, die sich aus der Anwendung, Umsetzung oder dem Gebrauch der im Buch enthaltenen Informationen ergeben.

So nutzen Sie die in diesem Buch enthaltenen Links

Alle in diesem Buch erwähnten Hyperlinks sind in den QR-Codes hinterlegt.

Ein QR-Code ist ein kleines quadratisches Bild, das mit Geräten wie Ihrem iPhone oder Android-Smartphone gescannt werden kann. „QR“ steht für „Quick Response“ (schnelle Antwort). Um den QR-Code zu verwenden, öffnen Sie einfach die Kamera-App Ihres Smartphones, richten Sie die Kamera auf den Code und warten Sie, bis die Benachrichtigung erscheint. Das war's!¹

Inhalt

Einleitung	15
Überblick	22
Die dreizehn wichtigsten Fakten über Magnesium	25
Jetzt wird's persönlich	26
 Kapitel 1: Faktencheck Magnesium	28
Fun Fact Nr. 1: 80 % des Stoffwechsels und 18 Hauptfunktionen	28
Fun Fact Nr. 2: Magnesiummangel betrifft die meisten von uns	31
Fun Fact Nr. 3: Kalzium entzieht dem Körper Magnesium	34
Fun Fact Nr. 4: Magnesiummangel hat viele Gründe	45
Fun Fact Nr. 5: Magnesiummangel: ein Schlüsselfaktor bei über 68 Krankheitsbildern	55
Fun Fact Nr. 6: Therapeutische Dosen: in der Praxis kaum erreichbar	57
Fun Fact Nr. 7: Die abführende Wirkung von Magnesium – ein Schutzmechanismus	58
Fun Fact Nr. 8: Magnesium und Mitochondrien	60
Fun Fact Nr. 9: Serum-Magnesium-Tests sind nicht aussagekräftig .	64
Fun Fact Nr. 10: Telomere – der Schlüssel zum Altern, geschützt durch Magnesium	67
Fun Fact Nr. 11: Long COVID – das neue Gesicht des Magnesiummangels	69

Fun Fact Nr. 12: Magnesium als Grundbaustein für starke Knochen	75
Fun Fact Nr. 13: Magnesium und das Mikrobiom	86
Zusammenfassung	90

Kapitel 2: Überblick: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel	93
Überblick	93
Magnesium und Schmerz	96
Wissenschaftliche Übersichtsarbeiten zu Magnesium	98
Magnesiummangel bei terminaler Niereninsuffizienz	107
Bücher über Magnesium	115

Kapitel 3: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel (KB-MgM) – Allgemeiner Teil I	118
KB-MgM Nr. 1 – REFLUX (SODBRENNEN)	118
KB-MgM Nr. 2 – NEBENNIERENSCHWÄCHE	120
KB-MgM Nr. 3 – ALZHEIMER	121
KB-MgM Nr. 4 – ANGINA PECTORIS	122
KB-MgM Nr. 5 – ANGSTZUSTÄNDE UND PANIKATTACKEN	124
KB-MgM Nr. 6 – ARTHRITIS	126
KB-MgM Nr. 7 – ASTHMA	127
KB-MgM Nr. 8 – ATHEROSKLEROSE	128
KB-MgM Nr. 9 – VORHOFFLIMMERN	129
KB-MgM Nr. 10 – BLUTGERINNSEL	131
KB-MgM Nr. 11 – DARMBESCHWERDEN	132

KB-MgM Nr. 12 – VERKALKUNG	134
KB-MgM Nr. 13 – ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE	136
KB-MgM Nr. 14 – CHRONISCHES FATIGUE-SYNDROM (CFS)	137
KB-MgM Nr. 15 – ZYSTITIS (BLASENENTZÜNDUNG)	138
KB-MgM Nr. 16 – DEMENZ	139
KB-MgM Nr. 17 – DEPRESSION	141
KB-MgM Nr. 18 – ENTGIFTUNG	142
KB-MgM Nr. 19 – DIABETES	146
KB-MgM Nr. 20 – FATIGUE (ERSCHÖPFUNG)	147
KB-MgM Nr. 21 – KOPFSCHMERZEN	148
KB-MgM Nr. 22 – HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG	150
KB-MgM Nr. 23 – BLUTHOCHDRUCK	153
KB-MgM Nr. 24 – HYPOGLYKÄMIE (NIEDRIGER BLUTZUCKERSPIEGEL)	156
KB-MgM Nr. 25 – INFEKTION	157
KB-MgM Nr. 26 – ENTZÜNDUNG	158
KB-MgM Nr. 27 – INSOMNIE (SCHLAFLOSIGKEIT)	159
KB-MgM Nr. 28 – REIZDARMSYNDROM	160
KB-MgM Nr. 29 – NIERENERKRANKUNG	161
KB-MgM Nr. 30 – NIERENSTEINE	164
KB-MgM Nr. 31 – MIGRÄNE	166

Kapitel 4: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel –

Bewegungsapparat	169
KB-MgM Nr. 32 – BRUXISMUS (ZÄHNEKNIRSCHEN)	169
KB-MgM Nr. 33 – FIBROMYALGIE	171

KB-MgM Nr. 34 – FIBROSITIS	173
KB-MgM Nr. 35 – DARMKRÄMPFE	173
KB-MgM Nr. 36 – SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN	174
KB-MgM Nr. 37 – VERSPANNUNGEN DER KIEFERMUSKULATUR	175
KB-MgM Nr. 38 – MUSKELKRÄMPFE	176
KB-MgM Nr. 39 – ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATS	177
KB-MgM Nr. 40 – CHRONISCHE BESCHWERDEN IM NACKEN- UND OBEREN RÜCKENBEREICH	179
KB-MgM Nr. 41 – BESCHWERDEN IM UNTEREN RÜCKENBEREICH (KREUZSCHMERZEN)	180
 Kapitel 5: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel –	
Nervensystem	182
KB-MgM Nr. 42 – HYPEREMOTIONALITÄT (EMOTIONALE ÜBEREMPFINDLICHKEIT)	182
KB-MgM Nr. 43 – MUSKELSCHWÄCHE	184
KB-MgM Nr. 44 – NEUROLOGISCHE ERSCHEINUNGS- FORMEN	185
KB-MgM Nr. 45 – TAUBHEITSGEFÜHLE, HAUTEMP- FINDLICHKEIT, KRIBBELN, ZUCKUNGEN, TICS, KRABBELN, KRIECHEN, JUCKEN, PRICKELN	187
KB-MgM Nr. 46 – SCHMERZEN, BRENNEN, NADELSTICHE, STECHEN, STROMSCHLÄGE	188
KB-MgM Nr. 47 – RESTLESS-LEGS-SYNDROM (UNRUHEGEFÜHL IN DEN BEINEN)	189

KB-MgM Nr. 48 – ANFÄLLE UND KRÄMPFE	191
KB-MgM Nr. 49 – SCHLAGANFALL	193
KB-MgM Nr. 50 – TRIGEMINUSNEURALGIE	196
KB-MgM Nr. 51 – VERTIGO (SCHWINDEL)	198
 Kapitel 6: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel –	
Gynäkologie, Geburtshilfe und Pädiatrie	200
KB-MgM Nr. 52 – ZEREBRALPARESE	200
KB-MgM Nr. 53 – ZYSTISCHE FIBROSE	202
KB-MgM Nr. 54 – DYSMENORRHOE (REGELSCHMERZEN)	204
KB-MgM Nr. 55 – WEIBLICHE UNFRUCHTBARKEIT	205
KB-MgM Nr. 56 – MÄNNLICHE UNFRUCHTBARKEIT	206
KB-MgM Nr. 57 – FRÜHZEITIGE WEHENTÄTIGKEIT	208
KB-MgM Nr. 58 – PRÄEKLAMPSIE UND EKLAMPSIE	209
KB-MgM Nr. 59 – PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS) ..	211
KB-MgM Nr. 60 – PLÖTZLICHER KINDSTOD	212
 Kapitel 7: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel	
(KB-MgM) – Allgemeiner Teil II	214
KB-MgM Nr. 61 – OSTEOPOROSE	214
KB-MgM Nr. 62 – MORBUS PARKINSON	217
KB-MgM Nr. 63 – RAYNAUD-SYNDROM	220
KB-MgM Nr. 64 – SPORTVERLETZUNGEN	221
KB-MgM Nr. 65 – REGENERATION NACH DEM SPORT ...	223
KB-MgM Nr. 66 – KIEFERGELENKSSYNDROM	225

KB-MgM Nr. 67 – ZUNGENVERLETZUNG DURCH BEISSEN	226
KB-MgM Nr. 68 – ZAHNVERFALL	227
Kapitel 8: Warum „Completements“ sinnvoll sind	229
Magnesium: der zentrale Faktor	230
Vitamin- und Mineralstoff-Kofaktoren	233
Magnesium und seine Verbündeten	235
Zusammenfassung	246
Anhang A: Funktionen von Magnesium	248
Anhang B: Krankheitsbilder infolge von Magnesiummangel .	250
Anhang C	253
Überlegung Nr. 1 – Wiederherstellende und präventive Nahrungsergänzung ist unverzichtbar.	254
Überlegung Nr. 2 – Natürliche Gesundheitsstrategien und ärztliche Empfehlungen geraten immer stärker ins Abseits – oder verschwinden ganz.	256
Überlegung Nr. 3 – Die Nahrungsergänzungsmittelbranche steht sich oft selbst im Weg.	260
Überlegung Nr. 4 – Verbraucherinnen und Verbraucher sind im Nachteil.	264
Überlegung Nr. 5 – Gesundheitsfreiheit und persönliche Entscheidungsrechte müssen auf individueller und familiärer Ebene gesichert werden.	266

Anhang D	268
Überblick	268
Forschungseinblick	269
Wer ist Dr. Dean?	277
Hinweis in eigener Sache	279
 Endnoten	 280

Einleitung

Ein großer Teil unserer therapeutischen Arbeit besteht in der Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln. Was in der Schulmedizin die Medikamente sind, sind für uns die Nahrungsergänzungsmittel. Ich rate angehenden Therapeutinnen und Therapeuten jedoch davon ab, dem Rezeptdenken zu verfallen – also einem Symptom einfach ein Nahrungsergänzungsmittel zuzuordnen, wie es in der Schulmedizin bei Medikamenten und Krankheiten der Fall ist.

Schon während meines Studiums der Naturheilkunde wurde mir bewusst, wie sehr ich mich mit ihren Grundprinzipien verbunden fühle:

Das oberste Gebot: keinen Schaden verursachen.

Mit den Heilkräften der Natur zusammenarbeiten.

Die zugrunde liegenden Ursachen einer Krankheit erkennen.

Die Person ganzheitlich durch individuelle Therapie heilen.

Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils

und einer präventiven Medizin vermitteln.

Seit den Anfängen der globalen Nahrungsergänzungsmittelindustrie, die heute 160 Milliarden Dollar schwer ist, studiere und praktiziere ich Medizin. Zu der Zeit, als ich in Halifax, Nova Scotia, mit meinem Medizinstudium begann, gab es noch keine Reformhäuser. Ich habe miterlebt, wie Unternehmen um Marktanteile kämpften, während der

Markt noch von der Multi-Level-Marketing-Firma Amway und ihrem Produkt Nutralite dominiert wurde.

In den späten 1990er- und frühen 2000er-Jahren besuchte ich regelmäßig die Expo East und Expo West, die alle zwei Jahre stattfindenden Messen der Naturprodukteindustrie, auf denen sich „die Akteure der Naturproduktbranche versammeln, um Neues zu entdecken, zu lernen und den Sektor voranzutreiben.“ Mit der Zeit stellte ich meine Messebesuche ein, da die Branche zunehmend von der Pharmaindustrie und Krankenhausmanagern durchdrungen wurde, die ebenfalls ein Stück vom wachsenden Markt für sich beanspruchen wollten. Leider brachten diese Eindringlinge ihre fragwürdigen Marketingstrategien mit in die Nahrungsergänzungsmittelbranche. Der Gedanke „Erschaffe die Krankheit und biete die Heilung an“ drängte sich mir immer wieder auf. Ich musste mit ansehen, wie Nestlé, Clorox und Pharmakonzerne nach und nach meine liebsten Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln aufkauften – woraufhin die meisten Produkte nur noch labor-synthetisch hergestellt wurden.

Ich nahm auch als Beobachter an den Codex Alimentarius-Sitzungen in Europa 2004 und 2005 teil. Codex ist ein Projekt der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und der WTO (Welthandelsorganisation), das in den frühen 1960er-Jahren ins Leben gerufen wurde, um weltweit einheitliche Standards für Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zu etablieren. Ihr erklärte Ziel war, ausschließlich den Verkauf synthetischer Nahrungsergänzungsmittel mit niedriger Potenz zuzulassen und zu fördern, die keine Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten hervorrufen. Man war der Ansicht, dass Nährstoffe weder Krankheiten vorbeugen noch

behandeln könnten, und strebte an, dass Nahrungsergänzungsmittel nur auf ärztliche Verordnung erhältlich sein sollten.

Viele von uns erkannten die Bedrohung durch ein rein medikamentenbasiertes Gesundheitssystem. Unsere Vereinigung für Entscheidungsfreiheit in Gesundheitsfragen suchte deshalb das Gespräch mit politischen Entscheidungsträgern in Washington und Ottawa, um der Naturheilkunde in der Gesundheitsversorgung mehr Gehör zu verschaffen. Zu unserer Ernüchterung stellten wir fest, dass die Pharmaindustrie und die Schulmedizin durch umfassende Lobbyarbeit und politische Finanzierung die politische Agenda bestimmten, sodass der Naturheilkunde niemals ein Platz am Tisch eingeräumt werden würde.

Die ablehnende Haltung gegenüber der Naturheilkunde in schulmedizinischen Kreisen besteht seit Langem und hindert selbst heute noch viele daran, Betroffenen naturheilkundliche, chiropraktische oder ernährungsmedizinische Angebote zu empfehlen – selbst dann, wenn bei leichten bis mittleren Erkrankungen wie einer Grippe keine weiteren Optionen mehr zur Verfügung stehen.

Ich habe diesen Konkurrenzkampf bereits in meinem Buch *Death by Modern Medicine* (Tod durch moderne Medizin, 2005) ausführlich beschrieben. Hier ein kurzer Auszug aus Kapitel Eins:

Im Buch Rockefeller-Medizinmäänner las ich, dass im Jahr 1908 der nichtmedizinische Bildungsreformer Abraham Flexner im Auftrag der Carnegie Foundation – und später der Rockefeller Foundation – eine Studie über die nordamerikanischen medizinischen Fakultäten erstellte und Empfehlungen aussprach. Carnegie und Rockefeller engagierten sich,

weil sie sicherstellen wollten, dass der aufstrebende medizinische Bereich kapitalistisch geprägt wird. Flexner empfahl die Einführung der deutschen, wissenschaftlich basierten Labormedizin, eine drastische Reduzierung der Anzahl medizinischer Fakultäten und eine Begrenzung der Zulassungen zur ärztlichen Berufsausübung, um die medizinische Profession auf ein elitäreres Niveau zu heben. Flexners Bericht ist online zugänglich, und Sie können nachlesen, wie die Schulmediziner mit den wohlhabenden Stiftungen Hand in Hand arbeiteten. Sie werden darin lesen, wie die Zahl der medizinischen Fakultäten gezielt reduziert wurde: Von ursprünglich sieben Fakultäten für Afroamerikaner blieben lediglich zwei bestehen, alle drei medizinischen Hochschulen für Frauen wurden geschlossen, und 31 homöopathische sowie eklektische Fakultäten konnten die im Flexner-Bericht geforderten ‚wissenschaftlichen‘ Standards nicht erfüllen – eine Voraussetzung, um weiterhin ‚philanthropische‘ Fördermittel zu erhalten. Wenn man seinen Abschluss nicht an einer ‚anerkannten‘ allopathischen medizinischen Fakultät gemacht hat, wurde man nicht zur Zulassungsprüfung zugelassen.

Es dauerte lange, aber schließlich verklagte in den frühen 1980er-Jahren eine Gruppe von Chiropraktikern die AMA (American Medical Association) aufgrund der Verschwörung zur Zerstörung und Beseitigung des chiropraktischen Berufsstandes. Die AMA verteidigte sich lange im Rahmen eines langwierigen Rechtsstreits, der sich über 15 Jahre hinzog und

die AMA 20 Millionen Dollar kostete. Am Ende wurde die AMA der vorsätzlichen Verschwörung zur Zerstörung ihrer Konkurrenz für schuldig befunden, und der Oberste Gerichtshof der USA bestätigte das Urteil.

Die AMA enthüllte in den fast eine Million Seiten umfassenden Unterlagen, die an die Öffentlichkeit gelangten, ihre wahren Absichten in Bezug auf alle Formen der Naturmedizin. In internen Vermerken und Akten wurde eine bewusste und systematische Verschwörung zur „Zerstörung nicht nur der Chiropraktik, sondern auch der Hebammenkunde, Homöopathie, Naturheilkunde und Kräuterkunde“ deutlich. Die AMA – deren Motto ‚Ärzte, die sich der Heilung Amerikas widmen‘ lautet – untergrub eindeutig alles, was sie als ihre Konkurrenz um den medizinischen Dollar betrachtete.

Auch jetzt, im Jahr 2023, leiden wir immer noch unter den Auswirkungen dieses Monopols und tun so, als sei das ganz normal.

Als ich 1995 erfuhr, dass die US-Gesundheitsbehörde NIH (National Institutes of Health) eine eigene Abteilung für Nahrungsergänzungsmittel einrichten würde, war ich zunächst sehr erfreut. Ich dachte, dass wir endlich die notwendige Orientierung erhalten würden, um Nahrungsergänzungsmittel und ihre Auswirkungen auf die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten erforschen zu können. Ich nahm sogar an einer Sitzung des NIH teil und fragte nach. Doch dort wurde mir leider klargemacht, dass ihre Hauptaufgabe lediglich darin bestünde, die empfohlenen Tagesdosen von Nahrungsergänzungsmitteln

zu standardisieren, um Vitaminmängel zu verhindern – wie Skorbut (Vitamin C), Beriberi (Vitamin B1), Pellagra (Vitamin B3) und Anämie (Eisen).

Möglicherweise interessieren Sie sich für Naturheilkunde, weil Sie sich der oben genannten Unzulänglichkeiten der modernen Medizin bewusst sind. Ich denke, man kann sagen, dass die Medizin ihr eigentliches Ziel – den Menschen zu helfen – verfehlt hat und dass die Naturheilkunde weitaus mehr Möglichkeiten bietet als Arzneimittel und chirurgische Eingriffe.

Während die Codex-Debatte ihren Lauf nahm, erhielt ich von Random House die Anfrage, ein vollständiges Buch über Magnesium zu schreiben. Ich hatte seit den frühen 70er-Jahren Medizin und Alternativmedizin studiert, und erst Anfang der 2000er-Jahre wurde mir klar, dass ich mein ganzes Leben lang mit einem Magnesiummangel zu kämpfen hatte. Meine Wadenkrämpfe, Schlaflosigkeit, Nackenschmerzen und Herzklopfen standen allesamt im Zusammenhang mit einem Magnesiummangel. Als ich versuchte, mit mehr Magnesium zu supplementieren, als in meinem Multivitaminpräparat enthalten war, litt ich sofort unter der „abführenden Wirkung“ und musste die Dosis reduzieren. Als 2003 das Buch *Magnesium – Das Wundermineral als Schlüssel für Ihre Gesundheit* veröffentlicht wurde, habe ich sämtliche Mineralienhersteller angefleht, ein Magnesiumpräparat ohne abführende Wirkung herzustellen – ohne Erfolg. So kam es, dass ich 2012 in Zusammenarbeit mit einem Chemiker schließlich mein eigenes stabilisiertes Magnesiumionenpräparat in pikometrischer Größe entwickelte.

Im Jahr 2017 fragte mich Random House, ob ausreichend neues Material für eine aktualisierte Neuauflage vorhanden sei. Tatsächlich

Stellen Sie sich vor, Sie könnten einer Koryphäe der Medizin folgende Frage stellen:

„Was fehlt mir, um mein Wohlbefinden umgehend zu steigern?“

Magnesium – Der entscheidende Baustein für ganzheitliche Gesundheit liefert die Antwort.
Entdecken Sie Folgendes:

- Die dreizehn wichtigsten Gründe, warum die Einnahme von Magnesium Ihr Wohlbefinden und Ihre Langlebigkeit unterstützt
- Wie viele herkömmliche Diagnosen in Wahrheit eine verkannte Folge von Magnesiummangel sein könnten
- Die Bedeutung von Magnesium als Partner und Kofaktor anderer essentieller Vitamine und Mineralstoffe
- Warum eine angemessene Dosierung und Aufnahme von Magnesium sowohl kurzfristige als auch langfristige Gesundheitsvorteile fördern
- Die neuesten Forschungsergebnisse zu Magnesium als Grundlage ganzheitlicher Gesundheit

Erfahren Sie anschließend, wie Sie diesen bewährten Rat in Ihrem Alltag umsetzen – und mit Ihrer Familie und Ihren Liebsten teilen können. *Magnesium – Der entscheidende Baustein für ganzheitliche Gesundheit* ist nicht nur eine fundierte Informationsquelle, sondern auch eine Reise, auf die sich Interessierte begeben können, um entscheidende Erkenntnisse über die Bedeutung von Magnesium als fehlendes Glied ganzheitlicher Gesundheit zu gewinnen.



Ärztin, Naturheilkundlerin und engagierte Forscherin

Die Ärztin (MD) und Naturheilkundlerin (ND) Dr. Carolyn Dean ist Autorin von über 50 Büchern – darunter der ins Deutsche übersetzte Bestseller *Magnesium – Das Wundermineral als Schlüssel für Ihre Gesundheit*. Weitere bekannte Titel sind *IBS for Dummies* (Reizdarmsyndrom für Dummies), *Hormone Balance* (Hormone im Gleichgewicht), *Death by Modern Medicine* (Tod durch moderne Medizin) sowie über 110 Kindle-Publikationen.

Dr. Dean setzt sich leidenschaftlich dafür ein, Menschen das Verständnis für Nährstoffe, ihren Stellenwert im Körper und Möglichkeiten zur aktiven Förderung von Gesundheit und Vitalität zu vermitteln.

Dr. Carolyn Dean hat die Marke RnA ReSet, basierend auf Nährstoffprotokollen, die sie in über 40 Jahren Erfahrung in ihrer eigenen Gesundheitspraxis entwickelt hatte, gegründet. Im Laufe ihrer Tätigkeit als Ärztin und Naturheilkundlerin formulierte sie eine Reihe einzigartiger Rezepturen mit gezielter Wirkung und guter Verträglichkeit für die tägliche Anwendung.



€ 17,00 [D] | € 17,50 [A]