



# HALLUX VALGUS UND

# MAGNESIUM-MANGEL



Er schaut nicht schön aus, kann weh tun und macht eventuell Probleme beim Gehen. Der Hallux valgus oder Ballenzeh ist ein sehr häufiges Problem ab Mitte Vierzig. Die Ursachen sind schulmedizinisch klar. Und doch kann auch Magnesiummangel eine Rolle spielen, wie die Erfahrung zeigt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Soll ich ihn operieren lassen oder geht mein Hallux auch durch andere Maßnahmen wieder weg? Diese Frage stellt so manche Frau, deren großer Zeh sich nach innen neigt, während der Vorderfuß verbreitert ist und eine unschöne, oft schmerzhafte Ausbuchtung sichtbar werden lässt. Fast immer tritt der Hallux als Folge eines Spreizfußes auf. Tatsächlich sind Frauen von einem Hallux viel häufiger betroffen als Männer. Zu enge Schuhe, hohe Absätze und schwaches Bindegewebe tragen zur Fehlstellung bei. Gehen auf hartem Untergrund, zu wenig barfuß gehen und die Bindegewebsschwäche lassen das Fußgewölbe des Vorderfußes einsinken und führen so zum Spreizfuß. Häufig kom-

men dann noch Krallen- oder Hammerzehen hinzu, die sich zusätzlich ausbilden. Durch die Schiefstellung kann sich eine Arthrose entwickeln. Um die Lage zu verbessern, gibt es sogenannte Hallux-Schienen, Einlagen und Physiotherapie, die im Anfangsstadium recht gut funktionieren. Später wird meist ein Eingriff empfohlen, wobei bei einem Voranschreiten des Hallux auch die Operation komplizierter und der Heilungsverlauf schwieriger wird.

## EIN MAGNESIUM-MANGEL-SYNDROM?

Aber was, wenn der Hallux eigentlich eine noch tiefere Ursache hat, nämlich Magnesiummangel? Kann ein fehlender Mineralstoff eine solche Deformation überhaupt hervorrufen? Gleich ein „Syndrom“ daraus zu machen, klingt auf jeden Fall verwegen. Aber tatsächlich zeigt die Praxis, dass intensive, kombinierte Magnesiumzufuhr – als Magnesiumchlorid-Fußbäder, als Einreibung mit *kolloidalem Magnesiumöl*, als Magnesiumeinnahme – einen Hallux so wie auch sehr viele weitere alltägliche Symptome lindern und auch stoppen kann. Magnesiummangel ist meist bedingt durch höheren Verbrauch infolge von Stress und durch zu geringe Versorgung mit dem Mineralstoff über die Ernährung. Er beeinträchtigt die Beweglichkeit des Gewebes.

Anspannung gewinnt die Oberhand, während Entspannung nicht mehr ausreichend möglich ist. Die Fußmuskulatur „verzieht“ sich.

## WEITERE ANZEICHEN FÜR MAGNESIUMMANGEL

Aber das tritt nicht gleich nach wenigen Wochen Magnesiummangel auf. Die Betroffenen haben bereits jahrelang weitere Anzeichen für Magnesiummangel: Sie schlafen schlecht ein oder durch, fühlen sich beim Aufwachen nicht regeneriert, sie neigen zu Zittern, Zuckungen, Krämpfen (auch im Magen, Darm, Unterleib), schmalen Lippen, Schmerzen vom Gesäß abwärts (ähnlich dem Ischiasschmerz), sind ständig angespannt und unausgeglichen. Kommen nächtliche Wadenkrämpfe hinzu, ist das schon ein Hinweis auf weit fortgeschrittenen Magnesiummangel, auf den bald Herzrhythmusstörungen oder Herzschmerzen folgen können. So gesehen, ist Magnesiummangel oft wirklich umfassend, ein Syndrom eben. Sehr bewährt hat sich das Einreiben der Füße mit ein paar Tropfen *kolloidalem Magnesiumöl* zweimal täglich und für einen längeren Zeitraum. Zusätzlich ist es günstig, Magnesium einzunehmen, mindestens ein halbes Jahr, um tiefgreifende Magnesium-Defizite auszugleichen. J