Schnelle Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit von Magnesium ist gut: Innerhalb von ein bis drei Stunden kann mit einem Wirkungseintritt gerechnet werden (z.B. Abbau von Müdigkeit). Diejenigen, die unter Muskelschwäche leiden („schwere Beine"), können bald Verbesserungen spüren. Bei Mangelsymptomen kann der körpereigene Magnesiumspeicher in zwei bis vier Wochen aufgefüllt werden.

Selbst hartnäckige und plagende Spannungskopfschmerzen verschwinden. Bei stressgeplagten Menschen senkt sich der Blutdruck nach mehreren Wochen. Auch hyperaktive Menschen einschließlich Kinder und Jugendliche werden ruhiger. Nicht zu Unrecht wird Magnesium als das Antistress-Mineral bezeichnet.

Magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer

Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff. Er sollte jedoch möglichst im natürlichen Verbund (nicht als chemisches Produkt) mit anderen Mineralien und Spurenelementen dem Körper zugeführt werden. Magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer sind die optimalen natürlichen Lieferanten. Nach dem deutschen Lebensmittelrecht ist ein Wasser ab 50 mg/Liter als magnesiumreich einzustufen.

Testen Sie Ihre Magnesiumversorgung
(Zutreffendes ankreuzen)

1. Wachen Sie nachts häufiger wegen schmerzhafter Wadenkrämpfe auf? ☐
2. Treten bei Ihnen Muskelverspannungen, z.B. nach körperlicher oder sportlicher Betätigung auf? ☐
3. Haben Sie ab und zu Lidzuckungen am Auge? ☐
4. Leiden Sie unter Muskelverspannungen und -schmerzen besonders im Bereich des Nackens und der Schultern? ☐
5. Verspüren Sie öfter ein Taubheitsgefühl bzw. Kribbeln in den Armen und Beinen? ☐
6. Nehmen Sie regelmäßig entwässernde Medikamente, Abführmittel, herzstärkende oder blutdrucksenkende Arzneimitteln ein? ☐
7. Konsumieren Sie regelmäßig Alkohol? ☐
8. Leiden Sie unter Migräne? ☐
9. Fühlen Sie sich häufig gestresst? ☐
10. Sind Sie Diabetiker? ☐

Mindestens zwei angekreuzte Fragen können ein Hinweis auf eine unzureichende Magnesiumversorgung sein. Das regelmäßige Trinken von magnesiumreichen Mineral- oder Heilwässern kann einen Beitrag leisten.

Fragen Sie den Spezialisten für gesundes Wasser nach einem magnesiumhaltigen Mineral- und Heilwasser.

Auf Ihre Gesundheit!

... DER SPEZIALIST FÜR GESUNDES WASSER

Magnesium

... Rückenwind mit dem Multitalent

Handelsverband Heil- und Mineralwasser e.V.

Magnesium erfüllt eine Vielzahl von Funktionen im menschlichen Körper – die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln ist nur ein kleiner Aufgabenbereich. Der Mineralstoff ist (neben Calcium) der wichtigste für den Aufbau und den Erhalt der Knochensubstanz. Außerdem ist es am Aufbau von Eiweiß beteiligt und beeinflusst die körpereigenen Wirkstoffe. Jede Körperzelle, jedes Organ ist auf eine Magnesiumzufuhr von außen angewiesen. Damit ist Magnesium für unser ganzes Leben ein unverzichtbares Kraftwerk.

Schutzfaktor Magnesium

Ernährungsstudien zeigen, dass bei 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung (vom Kleinkind bis zu den Senioren) von einem Magnesiummangel auszugehen ist. Auch wenn sich etwa 60 Prozent des Magnesiums in den Knochen befinden, seine wichtigste Funktion findet im Organismus statt: Es schützt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Herzleistung. Besonders in Stresssituationen verlieren die Körperzellen durch Stresshormone Magnesium und müssen daher ausreichend versorgt werden. Magnesium unterstützt Nervenfunktionen, baut Muskelkrämpfe ab und lindert Durchblutungsstörungen.

Folgen eines Magnesiummangels

- Muskelkrämpfe, Zittern, Muskelschwäche, Schwindel, Störung der Bewegungskoordination, Depression, Müdigkeit,
- Übelkeit, Erbrechen
- Störungen der Zuckerverwertung
- Herzrhythmusstörungen, vielleicht auch Herzinfarktneigung und Hochdruck
- Vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft
- Menstruationsbeschwerden
- Brüchige Fingernägel, kariöse Zähne

Frauen haben einen erhöhten Bedarf

Besondere Bedeutung hat Magnesium in den Wechseljahren. Erhöhter Bedarf wird durch die Menstruation und die Einnahme von Verhütungsmitteln ausgelöst.

In der Schwangerschaft kann Magnesium zu einer Stabilisierung des Blutdrucks beitragen. Magnesium reguliert auch gerade bei Frauen die Körpertemperatur.

Magnesium für Sportler und zum Abnehmen

Sportler benötigen eine zusätzliche Dosis Magnesium, Muskeln und Herz können mehr Energie produzieren und durch den Körper leiten; die Leistungsfähigkeit von Profi- und Freizeitsportlern nimmt zu. Nur durch eine ausreichende Versorgung ist ein gutes Ausdauertraining möglich. Außerdem werden durch die Einnahme von Magnesium vermehrt fettabbauende Enzyme produziert: Wer durch sportliche Betätigung abnehmen möchte, profitiert von der verbesserten Leistungsfähigkeit durch Magnesium.

Stress, Angst und Depressionen verbrauchen Magnesium

Stress nimmt einen hohen Stellenwert ein: Durch Stresshormone geht Magnesium verloren. Der Schutz des Herzmuskels und die Verbesserung seiner Leistung werden durch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium bewirkt. Ein Mangel an Magnesium wirkt sich auch aus auf Depressionen, Angstzustände und Nervenfunktionen. Ein Mangel an Magnesium kann diese Symptome verursachen und sogar weiter verschlimmern.

Magnesium – ein Osteoporoseschutz

Magnesium ist für die Aufrechterhaltung einer gesunden Knochenstruktur unerlässlich. Bis zu 50 Prozent des Körpermagnesiums befindet sich in den Knochen. Doch auch in Mangelsituationen geben die Knochen niemals alles Magnesium in die Blutbahn ab. Ein Magnesiummangel fördert daher die Osteoporose.

Magnesium-Mangel und Diabetes

Ganz aktuell warnt die Gesellschaft für Biofaktoren: Magnesium-Mangel fördert diabetische Folgeschäden. Eine Studie an der Universität Stuttgart-Hohenheim belegt, dass von rund 5.500 Diabetikern nur elf Prozent der insulinpflichtigen und 15 Prozent der nicht-insulinpflichtigen Patienten optimale Magnesiumwert im Blutserum hatten. Ein Defizit kann aber für den Krankheitsverlauf fatale Folgen haben. Magnesium-Mangel fördert nicht nur den Diabetes, sondern auch die gefürchteten Folgeschäden der Stoffwechselstörung an Herz und Blutgefäßen. „Umfangreiche epidemiologische Studien zeigen, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei erniedrigten Magnesium-Konzentrationen im Blut erhöht ist", erklärt der Vorsitzende der Gesellschaft, Prof. Hans-Georg Classen, Magnesium-Experte aus Stuttgart-Hohenheim.

Magnesiumbedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt die Aufnahme von 300 bis 350 Milligramm Magnesium pro Tag – je nach Alter, Geschlecht und Belastung. Magnesiummangel-Betroffene benötigen aber in jedem Falle mehr Magnesium.

Der Bedarf an Magnesium liegt für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr und Erwachsene bei 300 bis 400 Milligramm täglich. Männer benötigen etwas mehr Magnesium als Frauen. Für Kinder bis vier Jahre werden 80 Milligramm und bis 15 Jahre 120 bis 310 Milligramm empfohlen.

! Schwangere und Stillende, Sportler und Senioren sowie Diabetiker haben einen erhöhten Magnesiumbedarf.