



Stressbremse Magnesium

Magnesium nimmt unter den Mineralstoffen eine Schlüsselrolle ein. Es aktiviert im Körper mehr als 300 Enzyme, die für einen reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselfvorgänge sorgen.

Deutlicher ausgedrückt:

Jeder energieabhängige Prozess, von den Muskelbewegungen bis hin zu den Tätigkeiten der inneren Organe, ist letztlich an die Anwesenheit von Magnesium gebunden; somit ist es unerlässlich für die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft!

Da der Körper Magnesium nicht selbst produzieren kann, muss es in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden. Doch dieses gelingt in der heutigen Zeit nicht so einfach: Stress, magnesiumarme Nahrungsmittel, einseitige Ernährung und schweißtreibende Sportarten machen es oft schwierig, die notwendige Tagesmenge von 300 bis 400 mg Magnesium zu erreichen. Mangelerscheinungen sind die Folge.

So vielfältig die Aufgaben von Magnesium im Körper sind, so unterschiedlich können auch die Beschwerden bei einem Mangel aussehen.

Folgende Auflistung gibt einen Überblick:

- Nervensystem: Nervosität, innere Unruhe und Schlafstörungen, Kopfschmerz, Migräne, Schwindel, depressive Verstimmung
- Herz: Rhythmusstörungen, Herzrasen oder Herzschmerzen
- Magen/Darm: Übelkeit, Krämpfe, Durchfälle
- Muskulatur: Lidflattern, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, Wadenkrämpfe

Diabetiker sollten ihr Augenmerk ganz besonders auf ihre Magnesiumbilanz richten, da sie als Folge des erhöhten Blutzuckerspiegels ständig Magnesium über den Urin verlieren. Eine optimale Magnesiumversorgung trägt zur Normalisierung der Insulinwirkung bei und erleichtert dadurch die Einstellung des Blutzuckerspiegels. Auch das Risiko für typische Folgeerkrankungen des Diabetes, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder krankhafte Veränderungen der Augennetzhaut, wird durch adäquate Magnesiumzufuhr verringert.

Patienten, die unter Bluthochdruck leiden und deshalb Entwässerungstabletten einnehmen, sollten ebenfalls darauf achten, ihren Tagesbedarf an Magnesium zu decken.

Nicht zu vergessen: Kinder und Jugendliche! Im Wachstumsalter ist der Magnesiumbedarf grundsätzlich erhöht, doch oft ist aufgrund der Ernährungsweise, z.B. Fastfood, die Zufuhr nicht optimal. Bei nervösen und hyperaktiven Kindern kann Magnesiummangel der Auslöser für die innere Unruhe oder Konzentrationsschwäche sein. Hier verspricht ein Magnesiumpräparat eventuell Beschwerdebesserung.

In Ihrer Apotheke überreicht man Ihnen gerne eine Tabelle mit dem Magnesiumgehalt verschiedener Lebensmittel und berät Sie, welches Präparat zur Ergänzung Ihrer Ernährung geeignet ist.

