

Magnesium- Das Wundermittel

Fast jeder von uns kennt es- die lästigen Muskelkrämpfe, vor allem im Bereich der Wade oder auch eine erhöhte Muskelspannung. Dass dies Symptome eines Magnesiummangels sind wissen die Meisten unter uns. Doch dass spastische Lähmungen, Ängste, Stimmungsschwankungen, Depressivität, Herzstechen und Herzjagen auch Zeichen eines Magnesiummangels sind, wissen jedoch nur Wenige. Falls schon einmal eines dieser Symptome bei ihnen aufgetreten ist, rate ich ihnen den folgenden Artikel zu lesen. Denn es ist kaum zu glauben, welch großen Einfluss dieses scheinbar „eher unwichtige“ Spurenelement auf unseren Körper hat.

Das Herzmineral

- verbessert die Sauerstoffversorgung (vor allem in den Herzmuskelzellen)
- senkt zu hohen Blutdruck, kurbelt die Durchblutung an
- beugt Herz-Rhythmus-Störungen vor, schützt vor Herzinfarkt

Ein Beweis dafür, welch großen Einfluss Magnesium auf unser Herz hat, zeigt sich an der Herzinfarktrate in Japan, die weltweit am geringsten ist. Warum wohl? Japan ist das Land mit dem weltweit höchsten Gehalt an Magnesium in der Nahrung!

=> **FAZIT: Genügend Magnesium ->niedriges Infarkttrisiko**

Das Anti-Stress-Mineral / der Stimmungsmacher

- hemmt die Freisetzung von Adrenalin => bessere Durchblutung => mehr Sauerstoff in Zellen => bessere Fettverbrennung
- Bei Mangel: Stoffwechsel des Gehirns entgleist => Reizbarkeit, Antriebsschwäche, Nervosität, Depression, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit nehmen zu
- Stressresistenz steigt

Sind sie Sportler oder betätigen sich sportlich aktiv?

Durch körperliche Aktivität steigt der Stoffwechselumsatz. Schon wer durch Sport 2000 Kilokalorien pro Woche zusätzlich verbrennt - z.B. durch drei Stunden Laufen- hat eine erhöhte Ausscheidung von Mineralien über Schweiß, Urin, Haut...und somit einen erhöhten Verbrauch an Vitalstoffen.

Tipp! Trinken sie gleich nach dem Sport! Als Empfehlung gilt, dass sie etwa 300mg-400mg Magnesium in ihr Getränk mischen. Klug ist außerdem der, der nicht erst handelt wenn es zu spät ist, denn: vorbeugendes Aufstocken der Mineralien, Spurenelemente und Vitamine unterstützt die körperliche Fitness und Regenerationsfähigkeit.

=> **FAZIT: optimale Versorgung mit Magnesium und Vitalstoffen ist Grundvoraussetzung für maximale Leistungsfähigkeit**

Zuletzt möchten wir Ihnen noch 2 wichtige Dinge mit auf den Weg geben:

1. Der Magnesiumbedarf ist genetisch bedingt von Mensch zu Mensch verschieden.
2. Sollten sie an einen Magnesiummangel leiden, gilt es geduldig zu sein, denn: Magnesium wirkt nicht von heute auf morgen, da es in Wasser gelöst ein sehr großes Molekül ist und deshalb erschwert durch die Zellwände gelangt.

Falls Sie testen wollen, ob sie einen Magnesiummangel haben, wenden sie sich an ihren Arzt. Wichtig ist es das intrazelluläre Magnesium bestimmen zu lassen.