



Magnesiumpräparate werden häufig in der Werbung zur Einnahme angepriesen. Aber welche Aufgaben hat Magnesium überhaupt in unserem Körper respektive wofür wird dieser Mineralstoff vom Körper benötigt? Welche Ursachen können Störungen des Magnesiumhaushalts haben und welche Folgen können daraus entstehen? Gerne zeige ich Ihnen auch auf, wie Sie ohne Präparate zu mehr Magnesium kommen.....

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff für den Aufbau des Körpers und findet sich in Knochen/Zähnen (60%) und im Bindegewebe, der Leber und der Muskulatur. Magnesium ist stark am Energiestoffwechsel beteiligt, übernimmt wichtige Funktionen im Nervensystem und der Muskulatur (auch Herzmuskel) und ist an fast allen enzymatischen Vorgängen im Körper beteiligt.

Eine **Störung des Magnesiumhaushalts** kann auf eine mangelhafte Zufuhr des Mineralstoff infolge

- **unzureichender Aufnahme** mit der täglichen Ernährung,
- **Resorptionsstörung** durch eine Erkrankung des Magen-Darm-Traktes

oder einen erhöhten Bedarf zurück geführt werden:

- **Leistungssport** oder starkes Schwitzen
- **Stress** (psychisch oder physisch)
- Langzeiteinnahme **bestimmter Arzneimittel** (auch Pille)
- **Wachstum, Schwangerschaft oder Stillzeit**
- **hoher Alkoholkonsum**

Die **Folgen von Störungen im Magnesiumhaushalt** können sehr vielfältig sein. **Mögliche Symptome** sind:

- Muskelzittern, Muskelkrämpfe (z.B. Waden- und Menstruationskrämpfe)
- Schlafstörungen, Unruhe, erhöhte Reizbarkeit
- Müdigkeit
- migräneartige Kopfschmerzen
- Störung der Herzfunktion

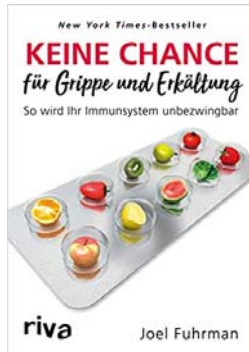
Eine gute Magnesiumversorgung über die **Ernährung** ist für den Körper und Ihre Gesundheit sehr wichtig. Viel Magnesium finden Sie in den folgenden Nahrungsmitteln:

- Amaranth, Haferkleieflocken, Quinoa, Weizenkeime, Weizenkleie
- Vollkornzwieback
- getrocknete Banane, Hagebutten
- getrocknete grüne Bohnen, Mangold, Portulak, Ingwer
- getrocknete Pfifferlinge
- Sojamehl, Limabohnen, Saubohnen, Sojabohnen
- Cashewnuss, Erdnussmus, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln, Mohnsamen, Pinienkerne, Sesamsamen

Magnesium - warum? wann? wie?

- Kakaopulver
- magnesiumreiche Mineralwässer (zBsp. Eptinger Mineralwasser)

Die von der Gesellschaft für Ernährung DACH empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr beträgt für Erwachsene je nach Alter und Geschlecht 300 - 400mg. Orthomolekularmedizinische Experten halten diesen Wert für viel zu gering und empfehlen die Einnahme von 600 - 900mg pro Tag. Bei der Einnahme von Magnesiumpräparaten ist zu beachten, dass sie für eine optimale Resorption zwischen den Mahlzeiten erfolgen sollte. In höheren Dosen kann Magnesium abführend wirken, weshalb zu empfehlen ist, die Aufnahme von grösseren Mengen über den Tag zu verteilen.



Mein Buchtipp, passend zur Jahreszeit (nicht zu Magnesium):

Dr. Joel Fuhrman ist ein bekannter amerikanischer Arzt und Ernährungsspezialist. In seinem Buch "keine Chance für Grippe und Erkältung" erläutert er anhand aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, wie wir unser Immunsystem stärken und dadurch Infekte weitestgehend verhindern können - lediglich durch eine Ernährungsumstellung. In der momentanen Zeit sicherlich eine Lektüre wert, interessant geschrieben und einfach zu lesen.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Ernährung, zu Magnesium oder anderen gesundheitlichen Themen? Dann zögern Sie nicht, ich freue mich auf Sie!

Herzlichst - Ihre Carol Muchenberger

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A

8610 Uster

076 417 17 58

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch