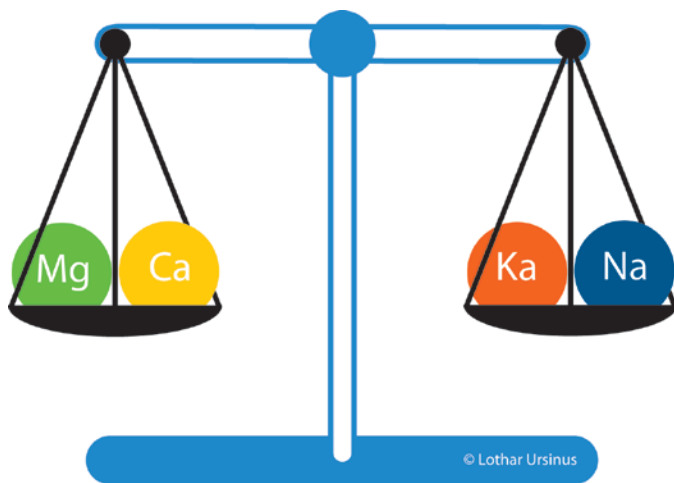


## Supermineral Magnesium

Allgemein bekannt ist, dass Magnesium bei Wadenkrämpfen hilft. Doch es ist auch an vielen Abläufen im Körper beteiligt. Nach neuesten Untersuchungen kann die Folgeschäden des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) lindern.



Eine Studie mit 5500 Diabetikern an der Universität Stuttgart-Hohenheim ergab, dass nur 11% der insulinpflichtigen und 15% der nicht-insulinpflichtigen Patienten optimale Magnesiumwerte im Blutserum hatten. Ein Defizit kann für den Krankheitsverlauf fatale Folgen haben. Magnesium-Mangel fördert nicht nur den Diabetes, sondern auch die gefürchteten Folgeschäden der Stoffwechselstörung an Herz und Blutgefäßen. Aktuellen Erkenntnissen zufolge scheint Magnesium-Mangel entzündliche Prozesse zu beschleunigen, die wiederum die Gefäßwände schädigen. Das wichtige Mineral verbessert ebenfalls die Wirksamkeit von Insulin.

Magnesium zählt neben Kalium, Calcium und Natrium zu den wichtigsten Mineralstoffen in unserem Körper. Die vier Elektrolyte beeinflussen sich gegenseitig und können sich in ihrer Wirkung fördern oder hemmen. Die Mengenrelation der Elektrolyte zueinander ist wichtiger als ihr absoluter Anteil im Blut. Schon kleinste Verschiebungen des Elektrolyt-haushalts können den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Aus diesem Grund untersucht gesund & aktiv alle vier Mineralstoffe im Blut.

Magnesium beeinflusst mehr als 300 enzymatische Abläufe im Organismus. Enzyme sind Biokatalysatoren, die bioche-

mische Reaktionen im Körper anregen. Es ist für viele Zellfunktionen nötig und an fast allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Zum Aufbau gesunder Zähne und Knochen sowie für die Muskelfunktion, besonders des Herzens, ist Magnesium wichtig.

**Magnesiummangel** steigert die neuromuskuläre Erregbarkeit. Folgende Symptome können auftreten:

- Muskelkrämpfe, Darmkrämpfe, Schluckstörungen
- Parästhesien (Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheit)
- Tresor oder Reflexsteigerung
- Erschöpfungszustände bis zu Bewusstseinstörungen
- Depressionen, Psychosen
- Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche

Ein **Magnesiumüberschuss** führt zu einer erschwerten Erregung der Nerven. Die Übertragung der Reize ist verlangsamt. Beschwerden treten erst auf, wenn die Normwerte um das zwei bis dreifache überschritten werden. Symptome wie Verstopfung und Inkontinenz, sowie erschwerte Atmung bis Atemstillstand können dann auftreten.

Der menschliche Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Eine regelmäßig Zufuhr in ausreichenden Mengen ist notwendig. Magnesium findet man in Weizenkleie, Kakao, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Gemüse, Weizenkeimen, Hirse, Haferflocken, Geflügel, Fisch und Beerenobst.

Bei chronischem Stress, Durchfall, Vitamin-D-Mangel, Kaffeekonsum, Einnahme der Pille oder Entwässerungstabletten, sollten Sie Ihren Magnesiumhaushalt im Blut bestimmen lassen. Zur genauen Beurteilung müssen allerdings Kalium, Calcium und Natrium mitbestimmt werden. Ihr gesund & aktiv-Therapeut wird Sie dahingehend beraten.