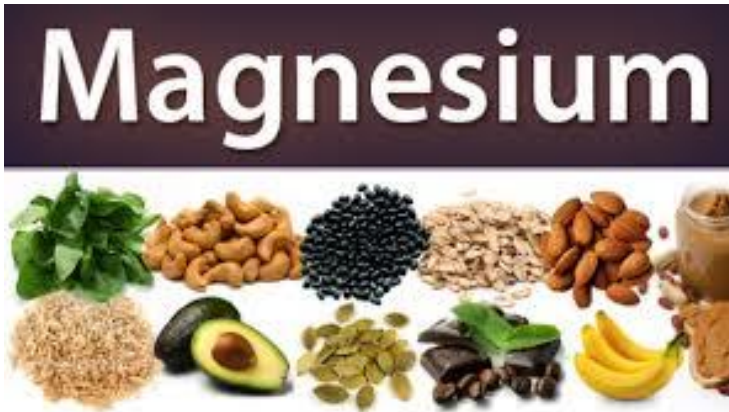


Das Salz der inneren Ruhe - Magnesium



Im Körper übernimmt Magnesium eine zentrale Rolle. Der Mineralstoff sollte täglich eingenommen werden. In organischer Form als Magnesiumcitrat ist er besonders wirksam.

Ohne Magnesium geschieht im Körper fast nichts.

Es ist an über 300 Vorgängen beteiligt und gehört zu den essenziellen Stoffen, die für den Organismus lebensnotwendig sind. Es wirkt unterstützend für den Energiestoffwechsel, wird für die Bildung von Eiweissen benötigt und dient der Stabilisierung von Zellwänden. Energieabhängige Prozesse würden im Organismus ohne den Mineralstoff nicht ablaufen. Er reguliert zudem die Reizübertragung auf Muskeln sowie Nerven, sorgt für ein reibungsloses Funktionieren des gesamten Muskelapparats und kann helfen, die Gehirnleistung zu verbessern. Magnesium wird aufgrund der beruhigenden Wirkung auf den gesamten Körper auch als *«Salz der inneren Ruhe» bezeichnet*.

Ein Erwachsener benötigt je nach Alter und Geschlecht täglich zwischen 300 und 350 Milligramm Magnesium. Ein Zuwenig kann zu unterschiedlichen Beschwerden führen. Doch wie weiss man, ob der Körper ausreichend mit Magnesium versorgt ist? Meist kommt es anfänglich zu Schmerzen in den Füßen, Muskelverspannungen, Krämpfen oder Antriebslosigkeit. Dauert der Magnesiummangel über eine längere Zeit an, können chronische Beschwerden auftreten. Neben muskulären Verspannungen und Krämpfen kann sich dies auch nachteilig auf die menschlichen Zellen auswirken. Diese altern unter Umständen schneller. Wer also nachts oder in den frühen Morgenstunden von Krämpfen heimgesucht wird, der sollte sich über die Magnesiumzufuhr Gedanken machen und den Mineralstoff fortan in ausreichender Dosis einnehmen.

Magnesiumquellen in Nahrungsmitteln

- Da der Körper den Mineralstoff nicht selber produziert, muss er über die Nahrung aufgenommen werden. Lebensmittel wie Bananen, Nüsse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte sowie grünes Blattgemüse weisen einen hohen Gehalt auf. Auch Mineralwasser dient als Magnesiumquelle. Mit den Nahrungsmitteln wird der Mineralstoff als organisches Magnesiumsalz zugeführt. Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung reichen die natürlichen Quellen oftmals nicht aus. In Zeiten von erhöhtem Bedarf können Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Alternative sein. Ein Beispiel ist das Produkt *«Magnesium-Diasporal® activ»*. Dieses beinhaltet das organische Salz Magnesiumcitrat. Studien belegen, dass der Mineralstoff in dieser Form eine gute Bioverfügbarkeit aufweist und zu einem deutlichen Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blut führt.

Mineralstoffversorgung ist im Alter besonders wichtig

- Ausreichend Magnesium benötigt der Mensch das ganze Leben. Bei älteren Personen sinkt infolge geringerer körperlicher Aktivität der Appetit. Durch die reduzierte Nahrungszufuhr erhält der Körper weniger Magnesium, der Bedarf bleibt aber unverändert. Ältere Menschen sollten daher besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Täglich eingenommen und über eine längere Zeitspanne dem Körper zugeführt, wird der Magnesiumspeicher aufgefüllt. *«Magnesium Diasporal® activ»*-Produkte bieten eine optimale Tagesversorgung.