

Magnesium 400

Der Tausendsassa Magnesium

Zuständig für körperliche und geistige Leistungskraft

Wollte man eine Rangordnung der Mineralstoffe aufstellen, dann stünde das Magnesium, welches essentiell für Hunderte von chemischen Reaktionen ist, die jede Sekunde im Körper ablaufen, sicher an allererster Stelle.

Das hängt mit den außerordentlichen positiven Ergebnissen zusammen, die der Einsatz von Magnesium bei Gesundheitsproblemen bringt, von denen so viele Menschen betroffen sind:

Herz- und Gefäßkrankheiten und Gesundheitsstörungen, die als Folge übermäßiger Dauerbelastungen und Stress auftreten.

Magnesium kommt in Vollkornprodukten, Sojabohnen, Hülsenfrüchten, Hefe, Nüssen, aber weniger in grünem Gemüse vor.

Leider begünstigt die durchschnittliche Ernährung eine ausreichende Zufuhr nicht; Weißmehl wird häufig gegenüber magnesiumreichem Vollkorn der Vorzug gegeben. Fett- und phosphatreiche Kost (Cola) vermindert die Magnesiumresorption, Kochsalz erhöht die Magnesiumausscheidung.

Durch Kochen und Wässern der Nahrungsmittel werden Mineralstoffe ausgeschwemmt, und das wenige, was im Körper ankommt, wird benutzt um den Organismus von Pestiziden und anderen Umweltgiften zu reinigen.

Ein Mangel kann auch durch die Auswirkungen von Stress, intensiver physischer Aktivität, die Anwendung bestimmter Medikamente oder bestimmte Leiden wie Diabetes und Alkoholismus verursacht werden.

Welche Rolle spielt Magnesium bei der Erhaltung menschlicher Gesundheit?

Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Energie-Produktion des Körpers und der gesunden Funktion von Nerven und Muskeln.

Ein Magnesiummangel ist bei vielen Herzkrankheiten ein relevanter Faktor.

Für eine gesunde Herzfunktion hat Magnesium daher eine sehr große Bedeutung.

Die zusätzliche Zufuhr von Magnesium bei Herzkrankheiten wurde von der Schulmedizin noch vor einigen Jahren als unsinnig abgetan.

Heute gilt Magnesium als der für die Herzfunktionen wichtigste Vitalstoff. Es hat eine Schlüsselrolle für die normale Funktion von Herz und Kreislauf und wird therapeutisch praktisch bei allen chronischen Herzerkrankungen verabreicht. Das gilt besonders auch bei Herzrhythmusstörungen und Blutcholesterinspiegel.

Ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose ist ein hoher Blutdruck. Magnesium wirkt blutdrucksenkend.

Durch Verdrängung des Calciums wird die Blutgerinnungsfähigkeit herabgesetzt. Zudem vermindert Magnesium die Tendenz der Thrombozyten sich zusammenzuballen (Herzinfarktprophylaxe).

Bei bestehenden Herzerkrankungen, z.B. Herzinsuffizienz, werden meist 400 - 1000 mg am Tag gegeben.

Magnesium führt in vielen Fällen zu einer Wirkungsverbesserung von Herzmedikamenten.

Wichtig ist eine ausreichend lange Behandlungsdauer, um die Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen.

Die Arbeit von mehr als 300 verschiedenen Enzymen hängt vom Vorhandensein dieses Minerals im Körper ab. Mangelzustände können längere Zeit überbrückt werden, da der Körper über Reserven im Gewebe und in den Knochen verfügt.

Magnesium ist auch der Mineralstoff, der bei Stressbelastungen unbedingt zusätzlich zugeführt werden sollte.

Hoher Stress erzeugt hohen Magnesium-Bedarf, der über die Ernährung nicht gedeckt werden kann. Der Mangel lässt uns die Stressbelastung schlechter bewältigen und begünstigt Nervosität, Leistungsminderungen und Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen.

Ein latenter Magnesiummangel ist häufig und spielt eine Rolle bei der Entstehung der oben beschriebenen Gesundheitsstörungen, aber auch bei Bluthochdruck, Migräne, Muskelschwäche und Muskelkrämpfe. Magnesiummangel kann auch zu einem Hörsturz führen.

Magnesium braucht der Körper für die Knochen-, Eiweiß- und Fettsäurebildung, die Bildung neuer Zellen, die Aktivierung von B-Vitaminen, die Blutgerinnung, und die Bildung von ATP - den Kraftstoff des Körpers.

Da bei Einnahme hoher Calciumdosen eine erhöhte Magnesiumausscheidung eintreten kann (Magnesiummangelzustand), kann dies zu Muskelspasmen/-zittern, Gefäßspasmen, Schwitzen und somit auf Dauer zu Calciumablagerungen in Arterien, Nieren (Calciumoxalatsteine) und Gelenken führen. Dies kann durch gleichzeitige Einnahme von Magnesium vermieden werden.

Für Bestellungen oder für weitere Informationen zu diesem Produkt oder der Vit-Produktreihe wenden Sie sich bitte an unsere Therapeuten, Behandler oder Vertriebspartner oder besuchen Sie unsere Webseite:

www.sunsplash-europe.com

Oder kontaktieren Sie uns unter:

E-Mail: **info@sunsplash-europe.com**

SunSplash Europe, Postbus 2664, NL-6401 DD Heerlen

Tel.: 0031 (45) 523 48 12 / Fax: 0031 (45) 523 48 13

Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch als Nahrungsergänzung für Erwachsene bestimmt! Falls Sie Fragen über die Ratsamkeit der Einnahme dieses Produktes haben, schwanger sind oder stillen, konsultieren Sie einen Arzt vor der Einnahme.

Der Verfasser erklärt hiermit ausdrücklich, dass es sich bei gegenständlicher Information um keine Produktempfehlung für Endverbraucher handelt, sondern ausschliesslich um eine Fachinformation für Therapeuten! Die Inhalte dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung von SunSplash International, Inc. kopiert, gedruckt oder veröffentlicht werden.

Wie viel Magnesium brauchen wir täglich?

Der Magnesiumbestand des menschlichen Körpers beträgt ca. 30 g.

Alle Organe des Körpers enthalten Magnesium, wobei 50-70% in den Knochen gespeichert sind.

Kinder brauchen bis zu 300 mg täglich, Erwachsene im Normalfall 300 - 500 mg täglich, abhängig von Nahrungszusammensetzung und Lebensweise.

In der Therapie kann problemlos höher dosiert werden, da Überschüsse über Darm und Nieren ausgeschieden werden. Liegen Bedingungen vor, die einen Mehrbedarf verursachen, dann kann es zweckmäßig sein, die Magnesiumversorgung zeitweilig auf 700 mg zu erhöhen.

Magnesium 400 besteht aus Magnesiumcitrat, dies ist die Form die vom Organismus am besten absorbiert werden kann.

Um die Absorbierung weiter zu verbessern sollte **Magnesium 400** mit Mahlzeiten eingenommen werden.

Je 2 Tabletten **Magnesium 400 enthalten:**

Magnesium (Magnesiumcitrat) 400 mg

Verzehrempfehlung für Erwachsene:

2 x 1 Tablette täglich, am besten mit Mahlzeiten

Art.-Nr.: 12100

Inhalt: 90 Tabletten

Ihr SunSplash - Vertriebspartner: