



Magnesiummangel: **Muskelkrämpfe können ein Hinweis darauf sein**

Es ist allgemein bekannt, dass Muskelkrämpfe häufig auf Magnesiummangel zurückzuführen sind. Bei Sportlern tritt dies häufig nach längeren Belastungen und starkem Schwitzen auf. Dagegen helfen isotonische Getränke und Sportler-Mineralien. Aber auch Menschen mit wenig sportlicher Aktivität leiden unter Krämpfen. Meistens hilft dagegen die Einnahme von Magnesiumpräparaten. Allerdings wird die Wichtigkeit einer ausreichenden Magnesium-Versorgung häufig unterschätzt:

Als Baustein in verschiedenen Stoffwechsel-Vorgängen ist Magnesium sehr wichtig für den Energiehaushalt des Körpers.

Wissenschaftler fanden heraus, dass eine ausreichende Magnesiumaufnahme positiven Einfluß auf viele Erkrankungen hat. Zum Beispiel:

- Herzerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Migräne
- Asthma
- Allergien
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft

Leider wird bei den meisten Menschen die Versorgung durch Nahrungsmittel nicht ausreichend gedeckt. Dies liegt unter anderem daran, dass saurer Regen das Mineral aus dem Boden wäscht und daher der Gehalt in den Nahrungsmitteln sinkt.

Eine Steigerung des Magnesium-Gehalts in den Körperzellen lässt sich nur durch die Einnahme von Magnesiumpräparaten über eine Dauer von mindestens 3-4 Wochen erreichen. Wichtig ist dabei eine hohe aber gut verträgliche Dosierung des Magnesiums zum Beispiel in Brausetabletten, Granulaten zum Auflösen oder zur direkten Einnahme.

Hierzu berät Sie ihre Apotheke kompetent und ausführlich!