

Magnesium

Magnesium ist an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Der tägliche Bedarf an Magnesium liegt bei etwa 300-350mg. Magnesium hilft Enzymen, aktiviert den Energiestoffwechsel und ist an der Arbeit von über 300 Enzymen beteiligt. Da der Körper nicht in der Lage ist, Magnesium selbst zu produzieren, muss dieser wichtige Mineralstoff dem Körper durch die Nahrung zugeführt werden. Bei körperlichem oder geistigem Stress, in der Schwangerschaft und Stillzeit, in Wachstumsphasen und bei Sportlern sowie im Alter kann der Bedarf erhöht sein. Magnesium hat im Körper sehr viele Funktionen, z.B.: an der Muskulatur, am Zentralnervensystem, im Magen- Darm-Bereich, und am Herzmuskel, Skelettmuskulatur, die Funktion des Nervensystems, die Festigkeit der Knochen und die Arbeit zahlreicher Enzyme, z.B. bei der Verbrennung der Kohlehydrate und Fette und beim Aufbau von Eiweiß und Nukleinsäuren (Träger der Erbanlagen). Unsere Elektroden haben eine Reinheit von 99,99% (4N).

Sportliche Fitness ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig körperlich betätigt, bringt das Herz-Kreislaufsystem auf Trab, stärkt das Immunsystem und steigert seine Leistungsfähigkeit dauerhaft. Jede Form von körperlicher Bewegung stellt aber auch eine Herausforderung an den Stoffwechsel dar. Nur wer seinen Körper ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt, erreicht die gewünschte Fitness. Eine besonders wichtige Rolle spielt die Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium für sportlich aktive Menschen. Allein über 300 Enzyme werden durch diesen Stoffwechselaktivator mobilisiert. Magnesium reguliert das

Zusammenspiel von Nerven und Muskeln und ermöglicht so die Muskelkontraktion. Jede Form der körperlichen Bewegung ist daher von einer ausreichenden Versorgung mit Magnesium abhängig. Erste Anzeichen einer Unter-Versorgung sind Muskelzittern und die - auch von Leistungssportlern - so gefürchteten Wadenkrämpfe. Gerade bei Ausdauersportlern besteht ein erhöhter Bedarf an Magnesium und Flüssigkeit. Durch ihr Fehlen kann es dann zu Kreislaufschwächen kommen.

Magnesium mindert das Diabetes Risiko. Der Grund: Magnesium ist ungemein wichtig für den Zuckertransport im Körper und für das Funktionieren des so genannten "Zucker- Wegpack-Hormons" Insulin. Magnesium verbessert nämlich die Zuckerverwertung und führt so zu einem geringeren Insulinbedarf. Magnesium-Zink und Chrom sind eine tolle Kombi zur Vorbeugung von Diabetes. Zink wird zu Speicherung und Produktion von Insulin benötigt. Zink verbessert außerdem die Wirkung des Insulins an der Zelle.

Magnesium hilft Ihnen, besser einzuschlafen. Der Grund: Es beruhigt und entspannt die Muskeln. In den meisten Fällen ist nämlich Muskelverspannung der Grund für Einschlafprobleme. Empfohlene Dosis: 1 TL Magnesium eine Stunde vor dem Einschlafen nehmen. Und zwar so lange, bis die Einschlafprobleme verschwunden sind.

Für die Herzfunktion ist Magnesium lebensnotwendig. Magnesium sorgt nämlich für eine gute Sauerstoffversorgung des Herzens und senkt zu hohen Blutdruck ab. Zusätzlich macht Magnesium das Blut dünner und lässt es besser durch die Adern fließen. Bereits ein kleiner Magnesiummangel wirkt sich negativ auf Ihr Herz aus. Deshalb sind Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen typisch bei niedrigen Magnesium werten. Auch hier belegen Studien: 30 % der tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt, können durch optimale Magnesium-Blutwerte verhindert werden. Mehrere mg Magnesium täglich sind dafür allerdings notwendig.

Magnesium Mangel tritt auf bei Kohlenhydrat armer Ernährung oder Diäten, Mangelernährung, bei Erbrechen und Durchfällen, bei Alkoholmissbrauch, bei Abführmittelmissbrauch, bei bestimmten Hormonstörungen (z.B. Hormone der Nebenschilddrüse oder der Nebenniere), bei bestimmten Nierenerkrankungen, Leberzirrhose, in der Wachstumsphase bei Jugendlichen durch Stress, bei Sportlern, auch häufig in der Schwangerschaft.

Kolloidales Magnesium kann angewendet werden bei/zur:

Schwindel, Benommenheit, Nervosität, Sehstörungen. Bei Zittern, Muskelzuckungen, Muskelkrämpfen, z.B. Wadenkrämpfen. Bei Magen-Darmbeschwerden, nervösen Beschwerden, z.B. Kopfschmerz, Migräne. Bei Konzentrationsschwäche, bei Herzproblemen, z.B. Herzrhythmusstörungen. Bei vorzeitigen Wehen in der Schwangerschaft, bei Menstruationsbeschwerden. Bei brüchigen Fingernägeln, kariösen Zähnen. Bei Durchblutungsstörungen. Zur Verbesserung der Verbrennung von Kohlenhydraten und Fette und beim Aufbau von Eiweiß und Nukleinsäuren.

www.colloid-shop.de