



DIE ÜBERRASCHENDE ENTDECKUNG

*Stellen Sie fest, wie diese
interessante ENTDECKUNG
mit Ihrem WOHLBEFINDEN
zusammenhängt.*

*Mehr erfahren Sie auf
den Innenseiten*

Wann kann es nützlich sein, unsere Ernährung mit Magnesium zu ergänzen?

- Stress
- Müdigkeit
- Nervosität
- Einschlafschwierigkeiten
- Unruhiger Schlaf
- Knochenbrüchigkeit
- Darmträgheit
- Prämenstruelles Syndrom (PmS)
- Muskelkrämpfe
- Zittern

In all diesen Situationen, in denen meist ein Spannungszustand besteht, ist Magnesium ein wertvolles Element.

Magnesium: der wichtigste Mineralstoff im Organismus

Magnesium aktiviert über 325 verschiedene biochemische Reaktionen, die alle für das richtige Funktionieren des Organismus erforderlich sind. Die Funktionen der wichtigsten anderen Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Natrium sind vom Vorhandensein von Magnesium abhängig. Magnesium ist bei weitem das Wichtigste von allen. «Entgegen der allgemeinen Meinung kann Magnesiummangel auch bei Menschen festgestellt werden, die regelmässig Magnesiumpräparate einnehmen.» Ein Grund dafür ist, dass der Stress des modernen Alltags sich viel schneller auf die Magnesiumreserven auswirkt, als man sich vorstellen kann. Kalzium, ein wichtiger Mineralstoff, braucht Magnesium, um von unserem Körper

aufgenommen werden zu können. Kalzium selbst sollte jedoch nie allein eingenommen werden, da es um aufgenommen zu werden in verschiedenen Teilen des Körpers Magnesium abbaut. Der dadurch verursachte Magnesiummangel kann zu einer Minderung des Wohlbefindens führen. Dies kann auch bei Menschen geschehen, die viel Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Milch enthält nämlich ca. achtmal soviel Kalzium wie Magnesium. Überschüssiges Kalzium lagert sich im Organismus in Form von Gallensteinen, Nierensteinen ab und bildet Kalkablagerungen in den Gelenken. Nachweislich werden alle diese Erscheinungen durch die Einnahme von Magnesium - besonders in Getränken - gelindert.

Wodurch wird Magnesium verbraucht?

Kalzium und Magnesium wirken zusammen. Der moderne Alltagsstress, **unausgeglichene Ernährung** und die Umweltbedingungen und übermässiger Stress erschöpfen leider die Magnesiumreserven schnell, viel schneller als die Kalziumreserven. All dies kann also zu einem starken Magnesiummangel führen; Symptome für Magnesiummangel treten demnach auch dann auf, wenn Magnesiumintegratoren eingenommen werden, bei denen das Magnesium eine geringe Bioverfügbarkeit aufweist. Der richtige Magnesiumspiegel ist manchmal das, was einen völlig entspannten Organismus von einem gestressten Organismus unterscheidet. Magnesium ist ein wesentlicher Nährstoff. **Bei Magnesiummangel können viele physiologische Funktionen gestört sein und es können die oben genannten Erscheinungen auftreten.** Mit der Aufnahme von Magnesium als Trank kann dem Auftreten von Störungen in verschiedenen Organsystemen wirksam begegnet werden. Magnesium aktiviert ein Enzym, das in allen Zellmembranen enthalten ist. Dieses Enzym regelt das Natrium-Kalium-Gleichgewicht, indem es das Natrium in der extrazellulären Flüssigkeit und das Kalium innerhalb der Zellen hält. Dieses Gleichgewicht ist wesentlich für die Aufrechterhaltung der physiologischen Flüssigkeitsspiegel in den Geweben zur Förderung der Zelltätigkeit und der Zellenergieproduktion. Ohne genügend Magnesium in den Zellen wird das Kalium schnell aus dem Organismus ausgeschieden; der dadurch entstehende Mangel kann zu Müdigkeit und Schwäche, bis hin zum Kollaps führen.

Magnesium, eine Hilfe bei vielen Störungen

Das prämenstruelle Syndrom wird im Wesentlichen durch Magnesiummangel verursacht. Dieser Mangel kann durch die Aufnahme angemessener Mengen wasserlöslichen Magnesiums behoben werden, was zu deutlichen Besserungen beiträgt. Ein unausgeglichener Kalzium- und Magnesiumhaushalt in den Organen und zu hohe Kalziummengen können zu einer schädlichen Form der Kalziumablagerung in einigen Organstrukturen führen. Um dies zu vermeiden sollte daher immer der richtige Magnesiumspiegel aufrecht erhalten werden. Magnesium und Kalzium regeln gemeinsam die Muskelkontraktion, wenn ihr Haushalt ausgeglichen ist. **Kalzium zieht die Muskeln zusammen, Magnesium entspannt sie.** Wenn Magnesium fehlt, bleiben die Muskeln zusammengezogen, es entstehen **Krämpfe**. Dazu kann es dann kommen, wenn der Kalziumspiegel zu hoch und der Magnesiumspiegel zu niedrig ist. Achten Sie auf Ihre Ernährung und ergänzen Sie diese, indem Sie den Bedarf Ihres Körpers an Magnesium decken, das für zahlreiche Organfunktionen einen unentbehrlichen Nährstoff darstellt.

Bekämpfen Sie übermässige Müdigkeit mit Magnesium

Magnesiummangel ist auch einer Hauptgründe für das Gefühl chronischer Müdigkeit und körperlicher Erschöpfung. Diese Zustände können durch die Einnahme eines Magnesiumgetränks überwunden werden.

Nervensystem und Schlaflosigkeit

Magnesium ist für die physiologische Funktion des Nervensystems angezeigt. Bei Magnesiummangel kann es zu einer Beeinträchtigung der Reizübertragung kommen, was sich in übermässiger Reizbarkeit und Nervosität äussert. Am häufigsten zeigt sich dies daran, dass Geräusche als übermässig laut wahrgenommen werden: Man springt auf, sobald man beispielsweise eine Tür schlagen hört, ist nervös und die „Nerven liegen blank“, wie der Volksmund sagt.

Magnesiummangel kann zu Schlaflosigkeit, Schlafstörungen durch Muskelkrämpfe, Verkrampfungen, Verspannungen und allgemeinem Unwohlsein führen. Die meisten dieser Störungen können durch Einnahme angemessener Mengen Magnesium behoben werden. Das Magnesiumgetränk ist eine hervorragende Lösung: es ist sehr praktisch, bietet eine bessere Bioverfügbarkeit und somit eine stärkere Wirkung.

Sicherheit

Magnesium ist, wenn man es richtig einsetzt, ein sicherer Nährstoff. Wenn Sie zuviel davon einnehmen, wird es vom Organismus wieder ausgeschieden. Bei übermässiger Magnesiumzufuhr könnte als unerwünschte Nebenwirkung Durchfall auftreten. Wenn Sie den Angaben auf der Packung folgen, geben Sie Ihrem Organismus die notwendige Ergänzungsmenge.

Magnesium für ein gesundes Herz

Das Herz ist, wie wir alle wissen, ein Muskel, der sich ständig zusammenzieht, um das Blut vom Zentrum zur Periferie hin zu pumpen. Da es ein Muskel ist, kann sich Magnesiummangel negativ auf die Kontraktion auswirken und so seine eigentliche physiologische Funktion beeinträchtigen. Dies kann geschehen, weil Magnesium, wie bereits erwähnt wurde, die Entspannung der Muskeln fördert.

Die Bedeutung von Magnesium

Magnesium ist so wichtig, weil es für verschiedene biochemische Prozesse erforderlich ist, wie beispielsweise die Verdauung, die Proteinsynthese, die Zellenenergieproduktion und den Glukosestoffwechsel. Wie wir bereits wissen, ist Magnesium der Schlüssel für die richtige Verwertung von Kalzium, Kalium und vielen weiteren Nährstoffen.

Wie kommt es zu Magnesiummangel?

Die grosse Frage, die sich stellt, ist nun: Wie kommt es zu Magnesiummangel?

Das ist ein sehr wichtiger Aspekt, und es ist entscheidend, ihn zu verstehen. Die im Folgenden aufgeführten Substanzen und Faktoren führen zum Verlust von Magnesium im Organismus. Wenden Sie das Gelernte in der Praxis an: Je mehr Sie von diesen Substanzen zu sich nehmen, um so mehr Magnesium braucht Ihr Körper. **Folgende Substanzen beschleunigen extrem den Konsum der Magnesiumvorräte** im Körper und machen eine zusätzliche Zufuhr dieses Mineralstoffes erforderlich. Hier die «Feinde»: Kaffee, Zucker, wassertreibende Mittel, Schilddrüsenunterfunktion, Stress und eine kalziumreiche Ernährung. Genau, eine kalziumreiche Ernährung. Das heisst nicht, dass Kalzium schädlich ist. Aber wenn Sie mit der Ernährung mehr Kalzium als Magnesium zu sich nehmen (was häufig vorkommt), dann sollten Sie Ihre Ernährung mit Magnesium ergänzen, um folgende Probleme zu vermeiden, die durch übermässige Kalziumzufuhr entstehen können: Kalziumablagerungen in den Gelenken, Gallensteine, Nierensteine und in Extremfällen Herz-Kreislauf- bzw. Gehirnprobleme. In einer solchen Situation können jedoch auch andere, mit dem Magnesiummangel verbundene grössere Probleme auftreten wie Unruhe, Schlafstörungen, Anspannung, erhöhter Stress, prämenstruelles Syndrom und andere. Magnesium und Kalzium müssen im richtigen Verhältnis je nach Ihrem Bedarf vorhanden sein, sonst kann Kalzium für Ihren Organismus zu einem Schadstoff werden und zu Herz-Kreislauferkrankungen führen wie Arterienverhärtung, verfrühte Senilität, Verkalkung der Gelenke. In anderen Worten, Kalziumüberschuss kann, im Gegensatz zum Magnesiumüberschuss, zu einem echten Problem werden. Eine ideale Lösung zur Einnahme von Magnesium ist es, dieses in warmen Wasser aufzulösen (besser in Wasser mit geringem Feststoffgehalt, unter 50 mg/Liter). In dieser Form wird Magnesium schnell vom Organismus aufgenommen.

Welche Lebensmittel enthalten Magnesium?

Magnesium ist vielen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in frischen grünen Blattgemüsen bzw. -salaten, da es ein wesentlicher Bestandteil von Chlorophyll ist. Magnesium befindet sich auch in Ölsaaten (Sonnenblumenkerne...), Walnüssen, Mandeln, Haselnüssen, Pistazien,

Datteln, Erdnüssen, Bananen, Feigen, Äpfeln, Pfirsichen, Aprikosen, in ganzen Weizenkeimen, Vollkornmehl, Hirse, Mais, Soja, Hülsenfrüchten, weissen Bohnen, in Knoblauch, Fisch, Brokkoli und Topinambur.

Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass dieser essentielle Mineralstoff, der für viele Stoffwechselprozesse zuständig ist, in allen raffinierten und in allen mit künstlichen Düngern und Pflanzenschutzmitteln behandelten Lebensmitteln nur in unzureichender Menge vorhanden ist.

Symptome für Magnesiummangel

Spasmen, Krämpfe und Muskelkontraktionen, Augenticks, Schluckauf sind Symptome, die bei Magnesiummangel auftreten. Nehmen Sie eine ausreichende Dosis an wasserlöslichem Magnesium zu sich, um das Verschwinden dieser Symptome zu erleichtern. Auf Ihr Wohlbefinden mit Magnesio Supremo!

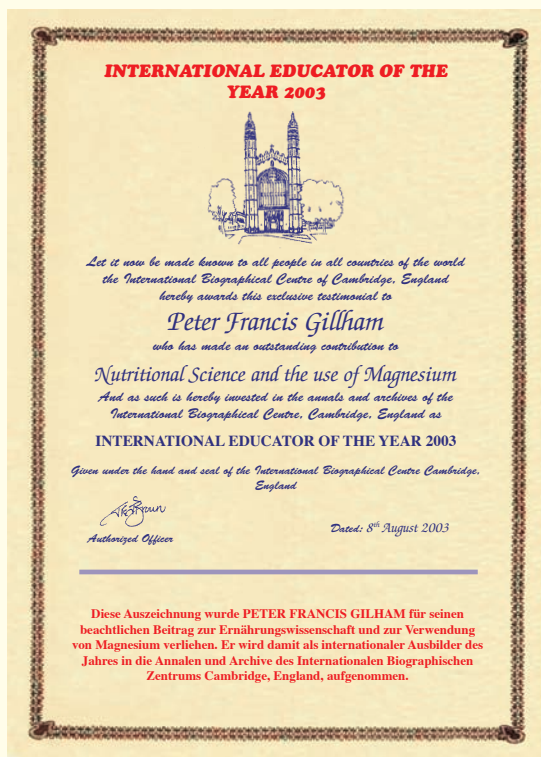
Peter Gillham

- Informationen und weitere Exemplare dieser Broschüre können Sie telefonisch anfordern unter der Nummer: 02/27007247

© 2000 von Peter F. Gillham
Alle Rechte vorbehalten

Diese Broschüre darf ohne Genehmigung des Inhabers der Urheberrechte weder ganz noch in Auszügen reproduziert oder in irgendeiner Form verwendet werden; dies gilt für alle elektronischen oder mechanischen Hilfsmittel, einschliesslich Fotokopie, Aufnahme bzw. Informationsaufbewahrungs- oder Suchsysteme.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen sollen in keiner Weise die Ratschläge oder Angaben eines Gesundheitsexperten ersetzen, diese Broschüre ist daher nicht als Rezept oder Diagnose sondern nur als informativer Leitfaden zu verstehen.



Der Autor

Peter Gillham ist ein Pionier der Ernährungsforschung und ganz besonders auf dem Gebiet der Erforschung von Magnesium (er begann seine Forschungstätigkeit zu diesem Element vor ca. 30 Jahren). Seine Analysen führten zu zahlreichen Erfolgen, die in seiner Broschüre *Das Wundernahrungsmittel* umfassend behandelt werden. Peter Gillham erklärt, warum einige Magnesiumpräparate manchmal nicht richtig funktionieren und wie ein Mangel an diesem wertvollen Nährstoff zu Störungen des Wohlbefindens führen kann, die eine Nährstoffergänzung notwendig machen. Er hat seine Studien immer auf die Funktionsweise gerichtet und

dabei zuerst festgestellt, was funktioniert, um dann das zu finden, was noch besser funktionieren kann. Peter stammt aus Australien und befasst sich seit 1968 mit der Ernährung. Seine Forschungstätigkeit brachte ihn dazu, ein Magnesiumgetränk zu entwickeln, das einen Mangel an diesem Mineralstoff erwiesenermaßen insbesondere nachts ausgleicht.



Peter Gillham;
ist fast 85
Jahre alt und
in blendender
Verfassung!

Wichtige Arbeiten

1. Hentrotte JG. Type A behavior and magnesium metabolism. *Magnesium* 1986 ; 5:201- 210.
2. Frustaci A, Caldarulo M, Schaivoni G, Belloci F, Manzoli U, et al. Myocardial magnesium content, histology, and antiarrhythmic response to magnesium. *Lancet* 1987 ; 2:1019.
3. Rasmussen HS, Norregard P, Lindeneg O, MacNair P, Backer V, et al. Intravenous magnesium in acute myocardial infarction. *Lancet* 1986 ; 1:234-236.
4. Shwechter M, Hod H, Marks N, Behar S, Kaplinsky E, et al. Beneficial effect of magnesium sulfate in acute myocardial infarction. *Am J Cardiol* 1990; 66 :271 -274 .
5. Sellar RH. The role of magnesium in digitalis toxicity. *Am Heart J* 1971 ; 2:551-556.
6. England MR, Gordon G, Salem M, Chernow B. Magnesium administration and dysrhythmias after cardiac surgery. A placebo-controlled, double-blind, randomized trial. *JAMA* 1992; 268 :2395-2402.
7. Wener J., Pintar K, Simon MA, Motola R. Friedman R, et al. The effects of prolonged hypomagnesemia on the cardiovascular system in young dogs. *Am Heart J* 1964 ; 67 :221-231.
8. Motoyama T, Sano H, Fukuzaki H. Oral magnesium supplementation in patients with essential hypertension. *Hypertension* 1989; 13:227-232.
9. Dyckner T, Wester PO. Effect of magnesium on blood pressure. *Br Med J* 1983; 286 :1847 -184 9.
10. Henderson DG, Schierup J, Schodt T. Effect of magnesium supplementation on blood pressure and electrolyte concentrations in hypertensive patients receiving long-term diuretic treatment. *Br Med J* 1986 ; 293:664 .
- 11 . Cappuccio FP, Markandu ND, Beynon GW, Shore AC, Sampson B, et al. Lack of effect of oral magnesium on high blood pressure: a double-blind study. *Br Med J* 1985; 291:235-238.
12. Alyura BT, Altura BM. The role of magnesium in etiology of strokes and cerebrovaso-spasm. *Magnesium* 1982; 1:277 -291.
13. Galland LD, Baker SM, McLellan RK. Magnesium deficiency in the pathogenesis of mitral valve prolapse. *Magnesium* 1986 ; 5:16 5-174 .
- 14 . Fernandes JS, Perira T, Carvalho J., Franca A, Andrade R, et al. Therapeutic effect of magnesium salt in patients suffering from mitral valvular prolapse and latent tetany. *Magnesium* 1985; 4:283-290.
15. Cox IM, Campbell MJ, Dowson D. Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 337:757-76 0.
- 16 . Clague JE, Edwards RHT, Jackson MJ. Intravenous magnesium loading in chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1992; 340:124-125.
- 17 . Deulofeu R, Garson J, Gimenez N, Corachan M. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 338:641 .
- 18 . Brilla LR, Haley TF. Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. *J Am Coll Nutr* 1992; 11 :326-329.
19. Brilla LR, Wenos DL. Perceived exertion to endurance exercise following

**SEIT CA. 30 JAHREN
AUF DEM MARKT**



Das natürliche Mittel gegen Stress



Natural Point unterstützt auch die humanitären Projekte der gemeinnützigen Organisation Libera Condivisione in Afrika und Indien.

Magnesio Supremo
Das Magnesiumzitat-Originalgetränk mit hoher Bioverfügbarkeit.

Mit dem Magnesio
Supremo Code

**Erhältlich in 150g-Packungen in den
besten Drogerien, Apotheken und
Fachgeschäften. Verkaufspreis € 15,70.**



Natural Point srl
Via Apelle, 8 - 20128 Milano
Tel. 02.27007247 - Fax 02.26005099

www.naturalpoint.it