

BEI HERZSCHWÄCHE, KRÄMPFEN, MÜDIGKEIT: MAGNESIUM, EIN MINERALSTOFF MIT LEBENSWICHTIGER BEDEUTUNG

Magnesium ist eines der wichtigsten Mineralstoffe für unsere Gesundheit. Im Durchschnitt enthält der erwachsene Organismus 25–30 Gramm Magnesium. Über die Hälfte dieses Magnesiums ist in den Knochen eingelagert, etwa 29% in Herz, Leber und Muskeln, der Rest in den Körperflüssigkeiten.

Welche überragende Bedeutung diesem Mineralstoff zukommt sieht man an den Aufgaben, die es in unserem Körper wahrnimmt. So hat es einen großen Einfluss auf die Reizübertragung vom Nerven auf den Muskel, womit u. a. die Muskelkontraktion gesteuert wird. Es ist aber beispielsweise auch an der Freisetzung von Adrenalin beteiligt und an der Knochenmineralisation. Neben Calcium, zu dem es eine physiologische Gegenspielerfunktion einnimmt, ist Magnesium am Aufbau und an der Erhaltung des Skelettsystems und der Zähne entscheidend beteiligt und stabilisiert auch das innere Skelett der Zellen. Außerdem ist es für die Aktivierung von über 300 Enzymen verantwortlich, was seine Bedeutung für den Stoffwechsel eindrucksvoll unterstreicht. Es hemmt die Blutgerinnung und kann somit auch prophylaktisch gegen Thrombosen (Blutgerinnsel) wirken.

Bei Magnesiummangel kommt es zu Muskelkrämpfen, zu Verspannungen, Muskelzuckungen, Muskelzittern. Auch Müdig-



keit, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Appetitlosigkeit können ein Hinweis auf Magnesiummangel sein. Keineswegs selten sind auch Herzrhythmusstörungen, Blutdruckanstieg und Gefäßkrämpfe, außerdem Magen-Darm-Krämpfe und Verstopfung. Psychische Veränderungen wie depressive Verstimmungen, Unruhe, Nervosität, Schwindel, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Migräne und Erschöpfungszustände können ebenfalls von einem Magnesiummangel herrühren.

Hieran ist schon zu erkennen, wovor eine gute Magnesiumversorgung bewahren kann. Tatsächlich wird der Mineralstoff zur Vorbeugung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Durchblutungsstörungen und Herzinfarkt eingesetzt, auch für den Herzmuskel ist Magnesium von entscheidender Bedeutung. Magnesium wirkt sich günstig aus bei Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und bei einer erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes.

Neben Knochen, Muskeln, Herz und Blutdruck gibt es zahlreiche weitere Anwendungsgebiete von Magnesium:

Allergisch bedingte Erkrankungen: Bei Allergien, Ekzemen, Heuschnupfen und Neurodermitis kann Magnesium alleine oder zusammen mit anderen orthomolekularen Antihistaminika hilfreich sein.

Hyperaktivität, Unruhezustände und Schlafstörungen: Hier gibt es oft signifikant niedrige Magnesiumspiegel. Oft kann die ausreichende Zufuhr innerhalb weniger Wochen zu deutlichen Verbesserungen führen.

Harnsteine, Gallensteine, Nierensteine: Magnesium wirkt Kalziumoxalat-Steinbildungen entgegen.

Diabetes mellitus: Bei Diabetikern findet sich häufig ein Magnesiummangel, der zu unerwünschten Spätfolgen führen kann, wie Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte, Netzhauterkrankungen.

Energielosigkeit, rasche Ermüdung, Verwirrungszustände: Ein niedriger Magnesiumspiegel bedeutet eine Verlangsamung der Energiebereitstellung und aller ATP-abhängigen Enzymreaktionen.

Sport: Magnesium beugt Muskelkrämpfen vor und führt zu einer schnelleren Regeneration nach dem Sport und mehr Leistungskraft.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 12 / DEZEMBER 2024



VERDAUUNGSENZYME
**MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH
DIE KRAFT DER ENZYME**



MAGNESIUM
DAS ANTI-STRESS MINERAL

MIT DEN RICHTIGEN NÄHRSTOFFEN GESUND UND AKTIV BLEIBEN!

Die tägliche Ernährung bildet die Basis der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Doch dieses Fundament ist durch die modernen Lebensumstände, schlechten Ernährungsgewohnheiten und nährstoffarmen Nahrungsmittel bei vielen Menschen schwach aufgestellt. Der Körper wird nicht ausreichend mit allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und guten Fettsäuren versorgt. Da die Defizite in der Regel keine kurzzeitigen Phänomene sind, sondern kontinuierlich anwachsen, kommt es zu tiefgreifenden Mangelversorgungen. Heutzutage hat rund die Hälfte aller Krankheiten ihren Ursprung in einer fehlerhaften Ernährung und unzureichenden Versorgung mit Nährstoffen.

Die gute Nachricht: Das Fundament kann durch eine bedarfsgerechte Nährstoffaufnahme wieder gestärkt werden!

Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit ist immer dann gegeben, wenn in allen Phasen des Stoffwechsels zur richtigen Zeit die richtige Menge an notwendigen Nährstoffen vorhanden ist und die Funktionen in allen Zellen fehlerfrei ablaufen. Gesund zu bleiben bedeutet, die Funktionen der Zellen zu erhalten und deren Altern so weit wie möglich hinauszuzögern.

Die Nahrung ist die Quelle für alle Nährstoffe. Ist diese Quelle nicht gut gefüllt,

können nicht alle Körperprozesse einwandfrei ablaufen, was auf Dauer zu gravierenden Fehlern und letztendlich zu Krankheiten führt. Eine gute Grundversorgung bedeutet, täglich alle Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe sowie weitere Vitalstoffe in ausreichenden Mengen dem Körper zuzuführen, um die Ge-



Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

Telefon: 00800 – 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 – 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

sundheit zu erhalten. Die Theorie dahinter lautet: Wo kein Mangel ist, kann auch keine Krankheit entstehen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass die Wurzeln einer (chronischen) Erkrankung häufig in einer zurückliegenden Mangelversorgung zu finden sind.

Weitverbreitete Probleme:

„Halbgesundheit“ und Mangelversorgung

Die „Halbgesundheit“ betrifft insbesondere in den Industrieländern viele Menschen. Als „Halbgesundheit“ wird ein Zustand bezeichnet, der durch unspezifische Störungen gekennzeichnet ist, ohne dass eine offensichtliche Krankheit vorliegt. Zu diesen Beschwerden zählen zum Beispiel Schlafstörungen, Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Heißhungerattacken, Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen und ein schwaches Immunsystem (z. B. häufige Infekte).

Doch woran liegt es, dass in wohlhabenden Ländern immer mehr Menschen trotz eines Nahrungsmittelüberangebotes dauerhaft unterversorgt sind? Hierfür sind mehrere Faktoren verantwortlich: Die zivilisatorischen Lebensumstände (wie Stress, Leistungsdruck, fehlende Entspannung), schädliche Umweltfaktoren (wie Abgase in der Luft, industrielle Schadstoffe im Wasser und in den Böden), schlechte Ernährungsgewohnheiten (z. B. stark verarbeitetes Essen, wenig Rohkost, viel Fett, Salz und Zucker) und ausgelaugte Böden (z. B. deutlicher Mangel an Selen und Jod) sind nur einige Beispiele. Besonders hervorzuheben ist auch die Belastung durch Zusatzstoffe (wie Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe), welche der Körper mühselig entgiften und ausscheiden muss.

All diese Faktoren lösen im Organismus Stress aus, was den Nährstoffbedarf erhöht. Gleichzeitig ist unsere Nahrung aber aufgrund der ausgelaugten Böden, falschen Essgewohnheiten und durch die starke Verarbeitung so nährstoffarm, dass nicht einmal der Mindestbedarf vieler Vitalstoffe gedeckt werden kann. Darüber hinaus erhöhen bestimmte persönliche Umstände wie zum Beispiel Zigarettenrauch, Alkohol, Schwangerschaft, Wachstum, Sport, Medikamenteneinnahme oder

zunehmendes Alter den Nährstoffbedarf, sodass auf Dauer riesige Defizite an mehreren Vitalstoffen entstehen.



Grundversorgung:

Die starke Basis für ein gesundes und langes Leben

Der Körper muss sich heutzutage viel stärker als früher vor einer lebensfeindlichen Umwelt schützen und permanent entgiften. Die dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen und sogenannten Zivilisationskrankheiten zeigt, dass diese dauerhafte Belastung für den Körper zu groß ist. Der Organismus hat nur dann eine Chance, mit den schädlichen Umweltfaktoren zurechtzukommen, wenn er täglich ausreichend mit allen notwendigen Mikro- und Makronährstoffen versorgt wird.

Um die Grundversorgung jeden Tag zu sichern, ist die Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels (Multivitamin-Mineralstoff-Komplex) empfehlenswert. Menschen, die ihre Gesundheit erhalten oder aus dem Zustand der „Halbgesundheit“ herauskommen möchten, profitieren hiervon besonders. Liegen bereits chronische oder andere schwere Erkrankungen vor, müssen einige Nährstoffe gegebenenfalls höher dosiert werden, um therapeutische Effekte zu erzielen.

Eine gute Grundversorgung nimmt dem Körper den Stress durch mangelnde Nährstoffe ab und unterstützt die Funktionen der Zellen. Der Mensch ist gesund, wenn seine Zellen gesund sind. Und dies wird durch eine bedarfsgerechte Versorgung mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erreicht. Das ist auch die Grundvoraussetzung für ein gesundes Altern.

Diese Nährstoffe braucht der Körper

Zu den Nähr- und Vitalstoffen zählen verschiedene organische Substanzen, welche der menschliche Körper nicht oder nicht in ausreichenden Mengen selbst bilden kann. Sie müssen deshalb über die Nahrung (oder hochwertige Nahrungsergänzungsmittel) zugeführt werden. Neben den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen benötigt der Körper auch gesunde Fettsäuren (wie EPA und DHA), Aminosäuren, Enzyme, eine gute Mischung an sekundären Pflanzenstoffen und Prä- sowie Probiotika (Ballaststoffe und darmfreundliche Bakterien).

In Summe sind neben den Makronährstoffen (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße) rund 90 Nährstoffe täglich notwendig, damit die Körperprozesse reibungslos ablaufen können. Hierzu zählen 60 Mineralstoffe (einschließlich der Spurenelemente), 15 Vitamine, 12 essenzielle Aminosäuren und 3 essenzielle Fettsäuren. Ohne diese Mikronährstoffe kann der Körper die Makronährstoffe nicht verstoffwechseln. Um gesund zu sein, benötigt der Körper alle Mikronährstoffe in Mengen, die sowohl für die Verstoffwechslung anderer Nahrungsbestandteile als auch für alle Zellfunktionen und zum Schutz vor Umwelteinflüssen ausreichen.

Um den Organismus bei all seinen Aufgaben zu unterstützen und umfangreich zu schützen, müssen weitere Vitalstoffe wie Prä- und Probiotika, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme ebenfalls täglich aufgenommen werden.

Für eine optimale Grundversorgung sollte deshalb ein Nahrungsergänzungspräparat gewählt werden, das möglichst viele unterschiedliche Vitalstoffe enthält. Neben synergistisch aufeinander abgestimmten Vitaminen und Mineralstoffen sollten auch Antioxidantien, natürliche Verdauungsenzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, vitalisierende Greenfoods sowie abwehrstärkende asiatische Gesundheitspilze enthalten sein. Kennzeichnend für hochwertige Produkte ist die Verwendung von natürlichen Obst-, Gemüse- und Pflanzenextrakten.

EIGENPRODUKTION LÄSST MIT ZUNEHMENDEM ALTER NACH: WARUM DIE EINNAHME VON ENZYMEN SO WICHTIG FÜR UNS IST!

In jedem Augenblick unseres Lebens laufen in unserem Körper unzählige chemische Reaktionen ab. Diese Vorgänge sind ohne Enzyme nicht denkbar. Wachstum, Wärmehaltung, die Bewegung unseres Blutes, aber auch emotionale Prozesse oder unser Denken, all das hat seine physische Grundlage in der Tätigkeit von Enzymen in unserem Organismus. Enzyme helfen dem Körper, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlehydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen. Sie sind aber nicht nur für eine gesunde Verdauung zuständig, sondern für sämtliche Stoffwechselfvorgänge. Ohne Enzyme wären wir nicht in der Lage, zu leben. Und bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.



Ohne Enzyme können weder Vitamine noch Mineralstoffe oder Hormone ihre Aufgabe erfüllen. Unser Körper, mit all seinen Milliarden Zellen, wird von Stoffwechselfenzymen gesteuert. Aber je mehr Energie wir für die Verdauung benötigen, desto weniger Energie haben wir für die systemischen Stoffwechselfvorgänge, die metabolischen Aufgaben zur Verfügung. So ist es verständlich, dass viele gesundheitliche Probleme auf eine mangelnde enzymatische Aktivität zurück zu führen sind.

Mit zunehmendem Alter werden die Belastungen größer

Zudem steigt, wenn wir älter werden, die Belastung für unseren Körper auf verschiedene Arten: durch Umweltverschmutzung, Chemikalien, Gifte und Stress. All dies verringert die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, genügend Enzyme herzustellen, um den Bedarf für das tägliche Leben zu decken. Auch stark belastete Lebensmittel, Fertiggerichte und Essen aus der Mikrowelle verursachen in unserem Körper



großen Schaden durch die Entstehung freier Radikale. Freie Radikale wiederum beschleunigen den Prozess der Alterung. Dieser Prozess verringert die natürliche Fähigkeit des Körpers, Enzyme zu produzieren und hat somit Auswirkungen auf sämtliche lebenswichtige Vorgänge im Körper.

Verdauung kostet den Körper Kraft

Die höchste Priorität des Körpers ist die Sicherstellung einer ausreichenden Nährstoffzufuhr damit sämtliche Körpersysteme aktiv sein können. Das setzt jedoch ein intaktes Verdauungssystem voraus. Da dieses System heutzutage nur noch sehr wenig Nahrungsenzyme aus der wertvollen Rohkost enthält, muss der Körper immer mehr eigene Enzyme zur Verfügung stellen. Das kostet ihn viel Energie und erklärt, warum immer mehr Menschen unter Verdauungsproblemen und dauerhafter Müdigkeit leiden.

Dr. Fuller betont in seinem Buch „Die heilende Kraft von Enzymen“ die Not-



wendigkeit von Enzymen für unsere Verdauung und für den gesamten Körper:

„Achtzig Prozent der Energie unseres Körpers wird durch den Prozess der Verdauung verbraucht. Wenn Sie erschöpft sind, unter Stress stehen, in einem sehr heißen oder sehr kalten Klima leben, oder ein regelmäßiger Flugreisender sind, benötigt ihr Körper enorme Mengen an zusätzlichen Enzymen. Weil unser gesamtes System durch enzymatische Aktivität funktioniert, müssen wir unsere Enzyme ergänzen. Der Alterungsprozess nimmt uns unsere Fähigkeit, die notwendigen Enzyme zu produzieren. Die Mediziner sagen, dass alle Krankheiten auf einem Mangel oder einem Ungleichgewicht von Enzymen beruhen. Unser Leben ist von ihnen abhängig!“

Gute Verdauung – gute Gesundheit

Im Wesentlichen verbessern wir unsere Gesundheit, wenn wir unsere Verdauung verbessern. Enzyme werden aus Proteinen aufgebaut und Proteine sind die Bausteine des Lebens. Wir benötigen diese Bausteine ständig, um Gewebe neu zu bilden und in Stand zu halten, Organe und Drüsen zu regenerieren, Hormone zu synthetisieren, die Chemie in unserem Gehirn zu regulieren und um unser Immunsystem zu unterstützen. Wenn wir unsere Proteine nicht richtig verdauen, fehlen uns die notwendigen Bausteine für das Leben und das würde natürlich unsere Gesundheit beeinträchtigen.