

NERVÖSE UNRUHE UND SCHLAF- STÖRUNGEN?

Befreien Sie sich!
**CALMVALERA
HEVERT**



Calmvalera Hevert

- Beruhigt
- Entspannt
- Fördert den Schlaf

HEVERT

VON NATUR AUS WIRKSAM

Mehr Infos unter www.hevert.de

Calmvalera Hevert Tabletten Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Hevert-Arzneimittel · In der Weiherwiese 1
D-55569 Nussbaum · info@hevert.de

10 Dinge, die sich mit Magnesium lindern lassen

GUTE NACHT
Das Mineral beruhigt die Nerven und kann bei Schlafproblemen helfen



Das lebenswichtige Mineral hilft nicht nur bei Wadenkrämpfen – es kann noch viel mehr

Klar, Vitamine und Pflanzenstoffe sind wichtig für unsere Gesundheit. Aber: Wir brauchen auch Mineralien. Und an erster Stelle steht Magnesium: „Der Mineralstoff ist an mehr als 300 Vorgängen im Organismus beteiligt“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Barbara Hendl. Wenn die Versorgung mit diesem Schlüsselmineral gut ist, dann wirkt es wie Medizin – ein tolles Anti-Aging-Mittel, das zudem die Risiken für viele, teils bedrohliche Krankheiten deutlich senkt. „Nehmen wir aber zu wenig davon auf, leiden Vitalität und Leistungsstärke. Viele Menschen haben einen Magnesium-Mangel“,

so die Expertin. DAS NEUE BLATT erklärt, gegen welche Beschwerden und Risiken das Mineral eingesetzt werden kann.

1 Stress

Die Ursache von Stress kann Magnesium natürlich nicht bekämpfen. Aber das Mineral **dämpft die Ausschüttung von Stresshormonen** im Gehirn und hilft uns dabei, zur Ruhe zu kommen. Eine ausreichende Versorgung beugt deshalb auch Schlafstörungen vor.

2 Diabetes-Risiko

In Deutschland leiden acht Millionen Menschen an Diabetes Typ 2. Sie verlieren

viel Magnesium über den Urin. Experten empfehlen auch Gesunden, auf genug Magnesium in der Nahrung zu achten. Das Mineral **macht die Körperzellen sensibler für das körpereigene Hormon Insulin**: Sie nehmen viel Zucker aus dem Blut auf. Das senkt das Risiko, dass sich die Stoffwechselkrankheit überhaupt erst entwickelt.

3 Depressionen

Bei Menschen, die an Depression leiden, ist die Balance wichtiger Hirnbotsstoffe gestört. Magnesium ist an der Regulation von Dopamin und Serotonin im Gehirn beteiligt. Studien zeigen: Die depressiven Beschwerden sind umso

stärker, je niedriger der Magnesium-Spiegel im Blut ist. Die Zufuhr von Magnesium kann eine Depression verhindern oder zumindest die Symptome deutlich verringern. Im Prinzip wirkt es wie klassische Medikamente gegen Depression: Es erhöht den Serotoninspiegel im Gehirn, nur ohne Nebenwirkungen.

4 Sodbrennen

Das Brennen kennen viele. Magensäure steigt aus dem Magen auf in die Speiseröhre und verursacht dadurch das unangenehme Gefühl, das bis in den Rachen übergehen kann. Magnesium bindet die Säure und verschafft schnell Abhilfe.

5 Knochenschwund

Neben Kalzium und Vitamin D benötigt der Körper Magnesium für die Knochengesundheit. Das Mineral macht den Knochen hart. Fehlt es, zieht der Körper es sich wiederum aus den Knochen. Eine ausreichende Versorgung kann dem entgegenwirken.

6 Muskelkater

Damit Muskeln effektiv arbeiten, sich regenerieren und entspannen können, benötigen sie Magnesium. Muskelkater tritt etwa auf, wenn ein Mangel an dem Mineralstoff vorliegt. Auch die nächtlichen Wadenkrämpfe sind Folge unzureichender Magnesium-Versorgung.

7 Bluthochdruck

Ernährungsstudien haben gezeigt, dass sich bei einer magnesiumreichen Ernährung seltener Bluthochdruck (Hypertonie) entwickelt. Das Mineral entspannt die Gefäße: Erweitern sich die Schlagadern, fällt automatisch der Druck. Jeder Hypertoniepatient sollte auf eine ausreichende Zufuhr achten. Zum einen kann er damit das Fortschreiten der Krankheit stoppen, zum anderen vielleicht Medikamente einsparen. Dafür aber unbedingt vorher mit dem behandelnden Arzt sprechen!

8 Herzinfarkt-Risiko

Untersuchungen zeigen, dass Herzinfarktpatienten häufig unter einem Mangel an Magnesium litten. Das Risiko lässt sich durch eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff senken, denn es verbessert die Leistung des Herzmuskels.

9 Migräne

Wissenschaftler untersuchten den Zusammenhang von Migräne und Magnesium: Nahmen die Probanden das Mineral ein, gingen die Migräne-Attacken zurück. Auch andere Kopfschmerz-Arten (etwa der Spannungs-Kopfschmerz) lassen sich mit Magnesium lindern.

10 Wechseljahre

Die hormonellen Veränderungen im Körper können dazu führen, dass die Nieren Magnesium unverwertet wieder ausscheiden. Daher sollten Frauen unbedingt auf eine ausreichende Versorgung während der Menopause achten.



Gut versorgt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt erwachsenen Männern 350 mg und Frauen 300 mg Magnesium täglich. Besonders viel von diesem Mineral sind in Sonnenblumkernen (420 mg pro 100 g), Mandeln (252 mg), Vollkornbrot (150 mg) und Haferflocken (139 mg) enthalten. Mit Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Bioelectra Magnesium, Apotheke) beugen Sie einem Mangel vor bzw. gleichen diesen aus. Zu einem Magnesium-Überschuss kann es nur in seltenen Fällen kommen. Bei einer Überdosierung scheidet der Körper in der Regel das Mineral aus, es kann zu Durchfall kommen.

Fotos: Shutterstock, Alamy



SCHÜTZEN, WAS WICHTIG IST

Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

- Reguliert Blutdruck und Durchblutung
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- Für Diabetiker geeignet

Nr. 1 Arginin



www.telcor.de

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

♥ meistverkauftes Arginin-Produkt in der Apotheke / Insight Health, Marktanalyse 02/2017

TELCOR® Arginin plus ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wird angewendet zur diätetischen Behandlung von leichtem Bluthochdruck und gestörter Gefäßfunktion (u. a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium der Arteriosklerose.

QUIRIS Healthcare – 33334 Gütersloh

TA_EA_NF_01_B