



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Mineralstoffe

Magnesium

Wichtige Funktionen

Aktivierung von mehr als 300 Enzymen (alle energieabhängig), Kohlenhydratstoffwechsel, Fettstoffwechsel und Eiweißstoffwechsel, Calciumantagonist, Stabilisierung der Zellmembranen

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 300 - 400 mg
Kinder: 120 - 310 mg

Lebensmittelquellen

Vollkorn, Bananen, Nüsse

Mangelsymptome

Übererregbarkeit, Krämpfe, Lidzuckungen und Muskelzuckungen, Zittern, Stressanfälligkeit, Herzrhythmusstörungen

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Schwangere, Stressgeplagte, Sportler, hoher Alkoholkonsum, starkes Schwitzen

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Abführmittel, Diuretika, Antibabypille, Herzglycoside



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzrhythmusstörungen), Wadenkrämpfe, Migräne, Diabetes

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

200 - 1000 mg

Aufklärungsbuch informiert

Mehr zum Thema enthält das Aufklärungsbuch „Magnesium - Der Mineralstoff des Lebens“, das Sie kostenlos gegen einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückschlag DIN A5 bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Magnesium“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/magnesium/>

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.