

Magnesium, das Meistermineral!

Magnesium ist einer 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 er in unserem Körper wahrnimmt. So hat Magnesium einen großen Einfluss auf die Reizübertragung vom Nerven auf den Muskel, womit u. a. die Muskelkontraktion gesteuert wird. Magnesium ist aber beispielsweise auch an der Freisetzung von Adrenalin beteiligt und an der Knochenmineralisation. Neben Calcium, zu dem das Mineral 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. Magnesium beugt auch Muskelkrämpfen vor und führt zu einer schnelleren Regeneration nach dem Sport und zu mehr Leistungskraft.

Außerdem ist Magnesium für die Aktivierung von über 300 Enzymen verantwortlich, was seine Bedeutung für den Stoffwechsel eindrucksvoll unterstreicht. Ein niedriger Magnesiumspiegel bedeutet eine Verlangsamung der Energiebereitstellung und aller ATP-abhängigen Enzymreaktionen.



Außerdem hemmt Magnesium die Blutgerinnung und kann somit auch prophylaktisch gegen Thrombosen (Blutgerinnsel) wirken. Hieran ist schon zu erkennen, wovor eine gute Magnesiumversorgung bewahren kann.

Tatsächlich wird der Mineralstoff aber auch zur Vorbeugung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Durchblutungsstörungen und Herzinfarkt eingesetzt. Auch für den Herzmuskel ist Magnesium von entscheidender Bedeutung. **Daher gilt Magnesium als DAS Mittel zur Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten.** Oft kann die Einnahme von Medikamenten wie Beta-Blockern durch

eine Behandlung mit Magnesium deutlich gesenkt werden. Magnesium wirkt sich günstig aus bei Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und bei einer erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes. Bei einer (gerade auch durch Stress bedingten) Hypertonie sollte immer an die Gabe/Einnahme von Magnesium gedacht werden, bevor blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden.

Bei einer solchen Bedeutung für unseren „körperlichen Betrieb“ ist ein Mangel an Magnesium tunlichst zu vermeiden!

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Alterungsprozesse effektiv verlangsamen
TÄGLICHE GRUNDVERSORGUNG FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Optimale Nährstoffaufnahme sichern
VERDAUUNGSENZYME FÜR MEHR LEBENSKRAFT

Anti-Stress-Mineral „Magnesium“
STARKE NERVEN, GESUNDE KNOCHEN, KRÄFTIGES HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Newsletter Dezember 2018 / Ausgabe 12



Mit Vitalstoffen gesund und aktiv bleiben!

Was und wie wir essen ist entscheidend dafür, wie gesund wir sind und wie wir es in Zukunft sein werden. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist Voraussetzung für Wohlbefinden und eine gute Gesundheit. Gesund sein bedeutet, dass jede unserer Körperzellen mit den nötigen Nährstoffen versorgt wird, damit sie optimal arbeiten kann. Gesund sein bedeutet, die Funktionen der Zelle zu erhalten und das Altern jeder Zelle so weit wie möglich hinaus zu schieben. Die solide Basis für unsere Gesundheit bildet die tägliche Einnahme eines Multivitamin/Mineral-Komplexes in jedem Lebensalter. Die folgenden Fakten sprechen für sich.

Was sind Vitalstoffe?

Zu den Nähr- und Vitalstoffen (lat.: das Leben betreffend) zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Prä- und Probiotika sowie Enzyme. Ihre fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit ist unbestritten. Unzählige medizinische Studien haben gezeigt, wie bedeutsam eine ausgewogene Vitalstoffversorgung ist.

Unser Körper braucht – neben den Hauptnahrungsbestandteilen wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – täglich 90 Nährstoffe in

ausreichender Menge. Diese 90 Nährstoffe setzen sich aus Mineralien einschließlich der Spurenelemente, Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und ebenfalls essentiellen Fettsäuren zusammen. Alle diese Vitalstoffe muss der Mensch täglich über die Nahrung zu sich nehmen, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen.



Gesunde Versorgung

Die mit der Nahrung aufgenommenen Mikronährstoffe werden von einem körpereigenen Programm verteilt, umgewandelt, verwertet und auch gespeichert. Eine gute Gesundheit ist immer dann gegeben, wenn in allen Phasen des Stoffwechsels zum richtigen Zeitpunkt die richtige Menge an den notwendigen Vitalstoffen vorhanden ist. Die einzige Quelle für die Aufnahme der Mikronährstoffe ist die Nahrung. So betrachtet ist leicht zu verstehen, wie eng Gesundheit, Krankheit und Ernährung miteinander verbunden sind.

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



Ein Vitalstoffmangel kann die Entstehung von z. B. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Erkältungskrankheiten begünstigen

Zustand der „Halbgesundheit“

Viele Menschen leben aber auch in einem Zustand der „Halbgesundheit“, d. h. offensichtliche Krankheiten liegen nicht vor, wohl aber eine Unzahl unspezifischer Störungen wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Schlafstörungen, Heißhungerattacken und Immunschwäche (häufige Erkältungskrankheiten), um nur einige Beispiele zu nennen.

Die negativen Auswirkungen von Rauchen und/oder erhöhtem Alkoholkonsum/Stress auf den Vitaminbedarf sollen an dieser Stelle auch erwähnt sein.

Die Grundlage für die Erhaltung unserer Gesundheit liegt also in der täglichen Versorgung mit Vitalstoffen. Da die gewöhnliche Nahrung diese kaum noch ausreichend zur Verfügung stellt oder unsere Essgewohnheiten eine optimale Versorgung nicht gewährleistet, ist es sinnvoll, den Bedarf durch einen guten Multivitamin/Mineral-Komplex zu decken.

Wissenschaftlich nachgewiesen:

Die Einnahme von Multivitaminen verlangsamt den Alterungsprozess

Bereits 2009 gelang Forschern des ‚National Institut of Health‘, dem reichsten und größten medizinischen Forschungsinstituts der Welt, der Nachweis, dass die Einnahme von Multivitaminen Einfluss auf die Länge der so genannten Telomere hat. Telomere sind die schützenden Eiweißkappen an den Enden der Chromosomen. Sie dienen als Schutzkappe und werden bei jeder Zellteilung ein Stückchen kürzer. Weil in diesen Endkappen keine lebenswichtigen Gene sitzen, kann das Chromosom ihr allmähliches Schrumpfen verschmerzen. Allerdings nur bis zu einem gewissen Grad: Fehlen sie ganz, neigen die Enden der Chromosomen dazu, miteinander zu verklumpen und die Zelle wird funktionsunfähig. Die Länge der Telomere gilt als Marker des biologischen Alters. Kurze Telomere werden mit einer höheren Sterblichkeit und einem gesteigerten Risiko für chronische Erkrankungen gesehen.

Bei der Studie von 2009, bei der es um die

Vererbung von Brustkrebs ging, wurden 586 Frauen untersucht und auf ihre Ernährungsgewohnheiten hin befragt. Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass die Frauen, die täglich Multivitamine einnahmen, 5,1% längere Telomere aufwiesen. Das ist ein beachtenswerter Vorsprung, da ein entscheidender Vorteil im Alterungsprozess.

Bei der Diskussion der Ergebnisse erklärten die Forscher, dass Telomere besonders anfällig für oxidativen Stress sind. So heizt beispielsweise eine Entzündung oxidativen Stress im Körper an und erniedrigt die Aktivität der Telomerase, eines Enzyms, das für den Erhalt der Telomere sorgt. Weil Antioxidantien, B-Vitamine und spezielle Mineralstoffe und Spurenelemente oxidativen Stress und Entzündungen reduzieren können, sind sie sehr nützlich zum Erhalt der Länge der Telomere. Es hat sich auch gezeigt, dass Vitamin C und Vitamin E in Zellkulturen die Verkürzung der Telomere bremsen und die zelluläre Lebensspanne steigern.

Als Ergebnis bleibt festzuhalten: Die Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sorgt dafür, dass sich die Telomere nicht vorzeitig verkürzen. Für unsere Gesundheit bedeutet es: eine längere Lebenszeit und ein geringeres Risiko, chronisch zu erkranken.



Die Einnahme eines gut dosierten und vielfältigen Multivitamin/Mineral-Komplexes – so hat sich gezeigt – ist eine sinnvolle Maßnahme für ein gesundes und langes Leben!

➤ Mehr Wissenswertes über Vitalstoffe:
www.supplementa.com/vitalstoffe

Enzyme schenken Lebenskraft!

Wussten Sie, dass ein guter Gesundheitszustand mit einer richtig funktionierenden Verdauung anfängt und dass eine gute Verdauung auf den richtigen Enzymen in den richtigen Mengen beruht, die auch noch zur rechten Zeit am rechten Ort sind?

Enzyme helfen dem Körper, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlehydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen. Unser Körper benötigt Enzyme, um richtig zu funktionieren. Wir brauchen sie nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern für sämtliche Stoffwechselläufe. Ohne Enzyme wären wir nicht in der Lage zu leben. Und bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.

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

Die Belastungen werden größer

Zudem steigt, wenn wir älter werden, die Belastung für unseren Körper auf verschiedene Arten: durch die 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 verursacht in unserem Körper großen Schaden durch die Entstehung freier Radikale. Freie Radikale wiederum beschleunigen den Pro-

zess der Alterung. Dieser Prozess verringert die natürliche Fähigkeit des Körpers, Enzyme zu produzieren und hat somit Auswirkungen auf sämtliche lebenswichtige Vorgänge im Körper.

Unser Körper ist abhängig von den im Körper hergestellten Verdauungsenzymen und den Enzymen, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Wenn das Verdauungssystem überfordert ist, muss der Körper sämtliche Energie darauf verwenden, vermehrt Verdauungsenzyme zu produzieren. Diese Energie fehlt ihm dann an anderer Stelle, wie beispielsweise bei der Herstellung von Enzymen, die verbrauchte Zellen abbauen, beschädigtes Gewebe reparieren etc.

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.

Der Schlüssel für eine gute Verdauung sind Enzyme. Deshalb sollten wir sicherstellen, dass genügend Enzyme in unserem Körper vorhanden sind, um eine optimale Verdauung, ausreichend Energie und eine gute Gesundheit zu gewährleisten.

