

## Magnesium, das Allroundtalent!



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 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.

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

Außerdem ist es 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 Blutdruck senkende Medikamente eingenommen werden.



### Weitere Anwendungsgebiete von Magnesium sind:

- **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. Die ausreichende Zufuhr kann 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 zu mehr Leistungskraft.

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

Pure Energie für jeden Tag  
**MULTIVITAMINE SICHERN GRUNDVERSORGUNG**

Verdauungsenzyme  
**SCHLÜSSEL ZU WOHLBEFINDEN UND ENERGIE**

Magnesium  
**MINERAL FÜR MUSKELN, NERVEN UND HERZ**

Newsletter Dezember 2020 / Ausgabe 12



## Alles, was der Körper täglich braucht: Die Grundversorgung als Basis für unsere Gesundheit

Was 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.

Nähr- und Vitalstoffe sind organische Substanzen unterschiedlicher Struktur, die vom menschlichen Organismus nicht oder nur in unzureichendem Maße gebildet werden können. Sie müssen daher mit der Nahrung oder über Nahrungsergänzungspräparate aufgenommen werden. Zu den 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 Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß – täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Menge. Diese bestehen aus 60 Mineralien einschließlich der Spurenelemente, 15 Vitaminen, 12 essentiellen Aminosäuren und 3 ebenfalls essentiellen

Fettsäuren. Alle diese Vitalstoffe muss der Mensch täglich über die Nahrung zu sich nehmen, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen.



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](http://www.supplementa.com/newsletter) Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)

Mehr Informationen unter [www.supplementa.com/newsletter](http://www.supplementa.com/newsletter)

Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)



## 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.

## Mangelversorgung

Durch die derzeitige Ernährungssituation kann in den meisten Fällen nur mit Mühe die Nährstoffdichte erreicht werden, die ausreicht, um kurzfristige Mangelkrankungen zu vermeiden. Denn mit dem Beginn der industriellen Fertigung von Lebensmitteln ist die Natürlichkeit der Nahrung nicht mehr gegeben. Der Stoffwechsel des menschlichen Körpers ist aber seit seiner Existenz auf die Aufnahme von natürlichen Stoffen aus der Nahrung eingestellt. Naturfremde Stoffe zur Verbesserung von Aussehen, Geschmack oder Haltbarkeit der „Lebensmittel“ hingegen können zu gesundheitlichen Störungen und Belastungen führen. Sie müssen vom Körper abgebaut (entgiftet) und ausgeschieden werden.

Wissenschaftler und Ärzte registrieren in den letzten Jahren eine dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen insbesondere auch bei Kindern. Allergien, Fettstoffwechselstörungen, ADHS, häu-

fige Infekte, ja sogar Diabetes und Krebs werden zunehmend in Zusammenhang mit einer nicht bedarfsgerechten Vitalstoffversorgung und Umweltbelastungen verstanden.

## Zustand der „Halbgesundheit“

Viele Menschen leben in einem Zustand der „Halbgesundheit“, d. h. offensichtliche Krankheiten liegen nicht vor, wohl aber unspezifische Störungen wie beispielsweise Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Heißhungerattacken und Immunschwäche (häufige Erkältungs-

krankheiten), um nur einige Beispiele zu nennen.

Die 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 Forschungsinstitut 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.

## Hilfe bei der Verdauung:

# Mehr Lebensqualität mit der Kraft der Enzyme

Fast jeder kennt Verdauungsbeschwerden: Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall nach einer Mahlzeit gehören für viele Menschen zum Alltag. Verdauungsprobleme sind jedoch nicht nur unangenehm, sondern können für unsere Gesundheit weitreichende Folgen haben. Wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien werden unter Umständen nicht richtig verstoffwechselt, zum anderen können unverdaute Nahrungspartikel über den Darm in den Blutstrom gelangen und als „Giftstoffe“ den Körper belasten. Denn: schlecht verdautes Eiweiß fault, Fett wird ranzig und Kohlehydrate gären (fermentieren) in unserem Körper. Durch unvollständige Verdauungsprozesse beginnen wir an Energie zu verlieren. Und nicht nur das: dadurch verlieren wir auch die Fähigkeit, natürlich auftretende Fehlfunktionen oder Störungen im Organismus zu beheben.

Unser Körper ist großartig organisiert, jede Zelle ist um Gleichgewicht bemüht, um die Gesundheit zu erhalten. Die unentbehrlichen und fleißigen Helfer, um diese Organisation aufrecht zu erhalten, sind die Enzyme. Denn Enzyme steuern alle Vorgänge, die lebensnotwendig sind für die Verdauung und den Stoffwechsel, für die Verbrennung und Herstellung von Energie. Alle Lebensvorgänge hängen von der Arbeit der Enzyme ab. Bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung. Es ist also gravierend für unsere Gesundheit, wenn durch Beschwerden im Magen-Darm-Trakt deutlich wird, dass die Arbeit der Enzyme nicht mehr reibungslos funktioniert.

## Die Enzymproduktion lässt mit zunehmendem Alter nach

Es ist eine Tatsache, dass mit zunehmendem Alter die Eigenproduktion der Enzyme nachlässt. Aber auch die Belastung durch die Umwelt in Form von Chemikalien, Giften oder auch Stress trägt dazu bei, dass unser Körper seine Fähigkeit verliert, ausreichend Enzyme zu produzieren. Umso wichtiger ist es, dass wir über die Nahrung (hier vor allem der rohen Nahrung) versuchen, den Mangel auszugleichen.

Nahrungsenzyme kommen natürlicherweise in rohen Lebensmitteln vor. Werden diese jedoch über 42 Grad erhitzt, zerstört die hohe Temperatur die Enzyme. Verdauungsenzyme und Nahrungsenzyme erfüllen die gleiche Funktion. Sie verdauen die Nahrung so, dass sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden kann. Der Unterschied zwischen beiden ist der, dass Nahrungsenzyme aus frischen, rohen und ungekochten Lebensmitteln stammen wie z. B. Früchten, Gemüse, Salat etc. und Verdauungsenzyme in unserem Körper selbst produziert werden.



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.



## Eine gute Verdauung erhält die 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. Wir müssen sicherstellen, dass genügend Enzyme in unserem Körper vorhanden sind, um eine optimale Verdauung, ausreichend Energie und eine gute Gesundheit zu gewährleisten.