

## Magnesium: Bei Herzschwäche, Krämpfen und Müdigkeit



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 Magnesium 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 Müdigkeit, 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, Konzentrationschwäche, 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

### IN DIESER AUSGABE:

Alterungsprozesse effektiv verlangsamen  
**TÄGLICHE GRUNDVERSORGUNG FÜR EIN LANGES GESUNDES LEBEN**

Optimale Nährstoffaufnahme sichern  
**VERDAUUNGSENZYME FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND ENERGIE**

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

Newsletter Dezember 2021 / Ausgabe 12



## So erreichen Sie gesund ein hohes Alter: Versorgen Sie sich zuverlässig mit Vitalstoffen!

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 entscheidende Kraftquelle jeder Zelle sind die Mitochondrien. Sie liefern die Energie, die jede Zelle braucht, um arbeiten zu können. Mit zunehmendem Alter ist eine Versorgung der Mitochondrien mit



Tatsache aber bleibt: 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?

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, se-

Nährstoffen sehr sinnvoll, um ihre Schlagkraft zu erhalten. Aber auch die Knochen brauchen – je älter man wird – Unterstützung durch zusätzliche Nährstoffe (Calcium, Magnesium, Vitamin D, Vitamin K2), um stabil zu bleiben. Auch Gelenke oder das Augenlicht beispielsweise sollten mit Nährstoffen „gepflegt“ werden. Eine

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

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

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](http://www.supplementa.com)  
[info@supplementa.com](mailto:info@supplementa.com)

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

kundäre 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.

## 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.

## 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, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Heißhungerattacken und Immunschwäche (häufige Erkältungskrankheiten), um nur einige Beispiele zu nennen.

Die Auswirkungen von Rauchen und/oder erhöhtem Alkoholkonsum/Stress auf dem 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.

## 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 gelten 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 und 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, die 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!

## Sodbrennen, Magendruck, Völlegefühl: Mit Enzymen die Verdauung in Schwung bringen!

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 Stoffwechselfvorgänge. 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 Stoffwechselformen gesteuert. 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

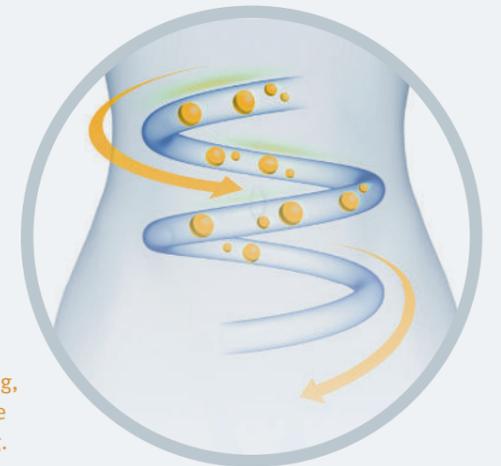
unseres Körpers, genügend Enzyme herzustellen, um den Bedarf für das tägliche Leben zu decken. Auch stark belastete Lebensmittel, Fertiggerichte und Essen aus der Mikrowelle verursachen in unserem Körper großen Schaden durch die Entstehung freier Radikale. Freie Radikale wiederum beschleunigen den Prozess der Alterung. Dieser Prozess verringert die natürliche Fähigkeit des Körpers, Enzyme zu produzieren und hat somit Auswirkungen auf sämtliche lebenswichtigen 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 Notwendigkeit 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.

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