

MAGNESIUM-L-THREONAT: DIE INTELLIGENTE MAGNESIUMFORM FÜR DAS GEHIRN



Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der an über 300 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt ist: von der Energiegewinnung über die Muskel- und Nervenfunktion bis hin zur Knochengesundheit. Während klassische Magnesiumverbindungen wie Magnesiumcitrat oder -oxid hauptsächlich zur Deckung des allgemeinen Bedarfs eingesetzt werden, rückt eine besondere Form zunehmend in den Fokus der Wissenschaft: Magnesium-L-Threonat.



Diese spezielle Verbindung wurde am Massachusetts Institute of Technology (MIT) entwickelt, um eine Aufgabe zu lösen, die viele andere Magnesiumpräparate nicht bewältigen: die effektive Aufnahme von Magnesium ins Gehirn. Studien zeigen, dass Magnesium-L-Threonat als eine der wenigen Magnesiumformen die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann – ein entscheidender Vorteil für kognitive Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit.

Was ist Magnesium-L-Threonat?

Magnesium-L-Threonat ist eine Verbindung aus Magnesium und L-Threonsäure, einem Stoffwechselprodukt der Ascorbinsäure (Vitamin C). Durch diese Bindung wird die Bioverfügbarkeit von Magnesium im zentralen Nervensystem deutlich verbessert. In Humanstudien zeigte sich, dass Magnesium-L-Threonat den Magnesiumspiegel im Gehirn signifikant erhöht, mehr als andere herkömmliche Präparate.

Vorteile für das Gehirn

Ein erhöhter Magnesiumspiegel im Gehirn kann sich positiv auf die kognitive Leis-

tungsfähigkeit, das Lernvermögen und das Gedächtnis auswirken. Studien deuten darauf hin, dass Magnesium-L-Threonat die Synapsendichte, also die Anzahl der Verbindungen zwischen Nervenzellen, fördern kann. Das ist besonders wichtig für Menschen mit stressbedingten Konzentrationsproblemen, im höheren Alter oder bei beginnendem kognitivem Abbau.

Einige Anwender berichten auch über eine Verbesserung der Schlafqualität, reduzierten „Gehirnnebel“ (Brain Fog) sowie mehr mentale Klarheit im Alltag.

Für wen ist Magnesium-L-Threonat geeignet?

- Menschen mit hohem mentalem Stress
- Studierende oder Berufstätige mit hoher kognitiver Belastung
- Ältere Menschen zur Unterstützung der geistigen Fitness
- Personen mit Schlafstörungen durch Nervosität oder innere Unruhe.

Fazit

Magnesium-L-Threonat ist mehr als nur ein Mineralstoffpräparat: es ist ein gezielter Ansatz zur Förderung der Gehirngesundheit. Wer nicht nur seinen allgemeinen Magnesiumbedarf decken, sondern auch geistige Klarheit und kognitive Leistung verbessern möchte, findet in dieser innovativen Verbindung eine vielversprechende Option.

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

Supplementa

NEWSLETTER NR. 11 / NOVEMBER 2025



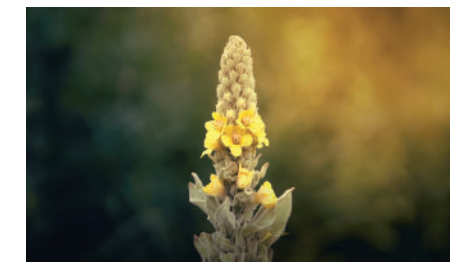
VITAMIN C ALS ESTER-C
**ESSENZIELLES ALLROUNDTALENT:
SANFT, STABIL UND EFFEKTIV**



MAGNESIUM L-THREONAT
**JUNGBRUNNEN FÜR DAS GEHIRN:
GEISTIGE KLARHEIT UND FOKUS**

KÖNIGSKERZE, DIE STILLE KRAFT FÜR GESUNDE ATEMWEGE IM HERBST

Wenn die Tage kürzer werden, feuchte Nebelschwaden über Felder ziehen und die ersten kalten Böen durch die Straßen pfeifen, beginnt für viele Menschen eine Phase besonderer Anfälligkeit. Gerade im Herbst spüren wir, wie sensibel unsere Atemwege auf das Zusammenspiel aus Kälte, trockener Heizungsluft und jahreszeitlich bedingten Reizen reagieren. Wer sich jetzt vorausschauend um seine Gesundheit kümmert, hat einen entscheidenden Vorteil. Besonders bewährt hat sich dabei ein Gewächs, das bereits seit Jahrhunderten in der traditionellen Pflanzenkunde geschätzt wird: die Königskerze. Insbesondere ihre Blätter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Atemwege auswirken.



Die Königskerze, botanisch bekannt als *Verbascum*, gehört zu jenen Pflanzen, die man nicht leicht übersieht. Mit ihrer imposanten Erscheinung und den goldgelben Blüten wirkt sie beinahe königlich – daher auch ihr Name. Doch nicht nur äußerlich beeindruckt sie: Bereits in der Antike war sie für ihre beruhigende Wirkung auf die Atemwege bekannt. Hildegard von Bin-

gen, mittelalterliche Kräuterkenner und viele Generationen danach wussten: Die Königskerze tut gut – vor allem, wenn die Lunge und insbesondere die Bronchien zu kämpfen haben.

Warum die Atemwege besondere Pflege brauchen

Unsere Atemwege sind Tag für Tag Millionen von Reizen ausgesetzt: Feinstaub, Pollen, Keime, trockene Luft und Rauchpartikel – all das kann die empfindlichen Schleimhäute reizen. Im Herbst und Winter kommen zusätzlich Kälte und virale Belastungen hinzu. Der Körper versucht, sich zu schützen, indem er Schleim bildet, Hus-

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

tenreiz auslöst oder die Schleimhäute anschwellen lässt. All das sind zwar Schutzmechanismen – sie führen aber auch zu Unwohlsein und eingeschränkter Lebensqualität.

Während im Sommer meist noch alles im Gleichgewicht ist, beginnt im Herbst eine Herausforderung für unser Atemsystem. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen, trockene Luft in beheizten Räumen und erste saisonale Belastungen können die Schleimhäute reizen. Die Folge: Ein Kratzen im Hals, vermehrter Hustenreiz oder das Gefühl, nicht mehr richtig durchatmen zu können. Wer hier frühzeitig auf die Kraft pflanzlicher Begleiter setzt, kann seine Atemwege effektiv unterstützen und schützen.

Blätter statt Blüten: der unterschätzte Schatz der Königskerze

Während die leuchtenden Blüten oft im Mittelpunkt stehen, bergen insbesondere die Blätter der Königskerze ein bemerkenswertes Potenzial. Sie enthalten eine fein abgestimmte Kombination aus Schleimstoffen, Saponinen, Flavonoiden und weiteren sekundären Pflanzenstoffen, die eine wohltuende Wirkung auf die Bronchien entfalten können.

- Schleimstoffe helfen, gereizte Schleimhäute zu beruhigen, indem sie sich wie ein schützender Film darüber legen.
- Saponine unterstützen die Lösung von festsitzendem Schleim und fördern so die natürliche Reinigungsfunktion der Atemwege.
- Flavonoide wirken antioxidativ und stärken die Zellen gegen äußere Einflüsse.
- Iridoide und Gerbstoffe ergänzen das Profil durch ihre tonisierenden und schützenden Eigenschaften.

Diese Inhaltsstoffe arbeiten im Zusammenspiel – nicht isoliert, sondern als fein abgestimmtes System der Natur, das sanft regulierend wirken kann.

Königskerzenblätter als konzentrierter Extrakt

In der traditionellen Pflanzenheilkunde wurden Königskerzenblätter häufig als Aufguss verwendet. Ein warmer Tee aus den getrockneten Blättern galt lange als bewährtes Hausmittel. Doch Teezubereitungen stoßen schnell an ihre Grenzen – sei es durch ungenaue Dosierung, ungleichmäßige Wirkstofffreisetzung oder begrenzte Verfügbarkeit bestimmter Inhaltsstoffe.

Heute ermöglichen schonendere Verfahren, die wertvollen Bestandteile der Pflanze in konzentrierter Form zu gewinnen. Dadurch wird die Einnahme nicht nur alltags-tauglicher, sondern auch präziser – ein entscheidender Faktor, wenn es um gezielte Unterstützung in der kälteren Jahreszeit geht.

Ein besonders interessanter Ansatz ist die Nutzung hochkonzentrierter Blattauszüge, bei denen das Wirkstoffverhältnis etwa 10:1 beträgt. Das bedeutet, dass aus zehn Teilen Pflanze ein Teil Extrakt gewonnen wird – eine starke Verdichtung natürlicher Kraft. Bereits 200 mg täglich können hier ausreichen, um die gewünschte Wirkung zu entfalten.

Wer regelmäßig auf solche pflanzlichen Begleiter setzt, profitiert oft nicht nur akut, sondern auch präventiv. Denn gepflegte Atemwege sind widerstandsfähiger – nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über.

Atemwege pflegen – täglich, nicht erst bei Beschwerden

Atemwege sind eines unserer sensiblen Systeme. Sie reagieren schnell – und manchmal heftig – auf äußere Einflüsse. Doch genau darin liegt auch eine Chance: Sie lassen sich gut pflegen, wenn man die richtigen Mittel wählt. Die Königskerze eignet sich ideal für eine tägliche Atempflege-Routine, besonders in der Übergangszeit von warm und kalt.

Viele Menschen erleben bereits mit der regelmäßigen Einnahme pflanzlicher Extrakte eine spürbare Unterstützung: ein



freieres Gefühl beim Atmen, weniger Reizempfindlichkeit und eine gesteigerte Belastbarkeit im Alltag. Dabei geht es nicht um akute Intervention, sondern um vorbeugende Fürsorge – ein bewusstes Innehalten und Stärken des Körpers mit natürlichen Mitteln.

Gerade für Menschen, die beruflich viel sprechen, regelmäßig mit trockener Luft zu tun haben oder zu saisonalen Reizungen neigen, kann die Königskerze ein wertvoller Teil der Selbstfürsorge sein. Ihre beruhigenden Eigenschaften unterstützen die Schleimhäute, ohne sie zu überfordern – sanft, aber wirkungsvoll.

Das wiederentdeckte Potenzial der Königskerze

In einer Zeit, in der die Umwelt ständig neue Anforderungen an unseren Körper stellt, gewinnen altbewährte Naturstoffe neue Bedeutung. Die Königskerze, insbesondere ihre Blätter, liefert ein wertvolles Repertoire an Inhaltsstoffen, die die natürlichen Funktionen der Atemwege auf sanfte Weise unterstützen können.

Obwohl die Königskerze eine lange Tradition in der Pflanzenkunde hat, wird ihr Potenzial heute erst wieder neu entdeckt. Moderne Forschung und Erfahrung zeigen: Sie ist weit mehr als ein altes Hausmittel. Besonders die Blattextrakte, die in exakt definierten Konzentrationen verfügbar sind, eröffnen neue Wege, die Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen.

Die Königskerze entfaltet ihre Wirkung besonders gut, wenn sie frühzeitig – also bereits bei den ersten Anzeichen von Atemwegsirritationen – eingesetzt wird. So lässt sich die Herbst- und Wintersaison nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder gestalten. Die Königskerze kann dabei zu einem treuen Begleiter werden: natürlich und wirkungsvoll.

VITAMIN C IN BESTFORM: MAXIMALER NUTZEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT!

Vitamin C gehört zu den bekanntesten Mikronährstoffen überhaupt und das mit gutem Grund: Es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems, schützt Zellen vor oxidativem Stress, fördert die Eisenaufnahme und ist wichtig für die Bildung von Kollagen. Meist wird Vitamin C in Form von Ascorbinsäure eingenommen, doch es gibt eine moderne, verbesserte Form: Ester-C® als Calcium-Ascorbat mit Threonat. Diese Verbindung vereint hohe Bioverfügbarkeit mit besonders guter Verträglichkeit und bietet damit echte Vorteile.

Warum Ester-C® eine besonders gute Form von Vitamin C ist



Ein entscheidender Vorteil von Ester-C®: Studien zeigen, dass Vitamin C in dieser Form länger im Körper zirkuliert – teils bis zu 24 Stunden. Das bedeutet: Der Körper kann über längere Zeit auf eine konstante Versorgung zurückgreifen.

Gesteigerte Bioverfügbarkeit

Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel eines Nährstoffs tatsächlich vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann. Ester-C® weist eine höhere Bioverfügbarkeit auf als reine Ascorbinsäure. Vor allem Immunzellen wie Lymphozyten und Neutrophile nehmen Vitamin C in dieser Form besonders effektiv auf. In der Praxis heißt das: Schon geringere Mengen können effektiver wirken.

Bessere Zellverfügbarkeit

Der Zusatz von Threonat ist besonders interessant: Threonat entsteht im Körper beim natürlichen Abbau von Vitamin C – und scheint dabei eine wichtige Rolle bei der Regulation des intrazellulären Vitamin-C-Gehalts zu spielen. Es wird angenommen, dass Threonat den Transport von Vitamin C in die Zellen erleichtert und dort die Speicherfähigkeit erhöht.

Sekundäre Pflanzenstoffe verstärken Wirkung

In Kombination mit sekundären Pflanzenstoffen entfaltet Vitamin C sein volles Potenzial. Denn Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe wirken synergistisch und verstärken gegenseitig ihre Wirkung. Deshalb ist die Mischung von Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen äußerst sinnvoll bei der Einnahme.



Fazit

Vitamin C – idealerweise in magenschonender Form und kombiniert mit antioxidativen Pflanzenextrakten – bietet eine effektive Möglichkeit, den Körper umfassend zu unterstützen. Ob zur Stärkung der Abwehrkräfte oder zur Förderung der Vitalität: Eine ausgewogene Mikronährstoffversorgung ist ein wertvoller Beitrag für Gesundheit und Lebensqualität – nicht nur in der Erkältungssaison.

Wie Vitamin C die Gesundheit stärkt:

- Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung: Weniger Tageslicht und kühle Temperaturen wirken oft ermüdend. Vitamin C kann helfen, die normale Energieproduktion im Körper zu unterstützen.
- Psychische Widerstandskraft: Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen aufs Gemüt. Vitamin C unterstützt eine normale psychische Funktion.
- Kollagenbildung: Für gesunde Haut, Gelenke, Blutgefäße und Knochen ist eine ausreichende Kollagensynthese entscheidend – ein Prozess, der auf Vitamin C angewiesen ist.
- Antioxidativer Zellschutz: Vitamin C trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen – besonders wichtig bei erhöhter Belastung durch Umwelteinflüsse oder körperlichen Stress.