

## Wichtiger Helfer bei Stress: Magnesium

Magnesium gilt als wichtigster Anti-Stress Mineralstoff. Magnesium ist an der Bildung von über 300 lebenswichtigen Enzymen im Körper beteiligt und für die meisten Stoffwechselforgänge und zur Energiegewinnung unentbehrlich. Magnesium entspannt die Muskulatur, reguliert den Blutdruck und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Eine ausreichende Versorgung von Magnesium führt zu einer reibungslosen Funktion des Nervensystems und des Muskelapparates und schützt das Herz-Kreislauf System. Weil dieses Mineral die Ausschüttung von Adrenalin reduziert, wird es auch als das „Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet.

### Typische Symptome eines Mangels an Magnesium sind:

- Wadenkrämpfe
- Krämpfe in der Herzmuskulatur
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Nervosität
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Bluthochdruck
- Kopfschmerzen

Menschen in anspruchsvollen Berufen, Sportler und Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit haben, infolge der Höchstleistung, die sie vollbringen, sowie all jene, die unter Dauer-Stress leiden, einen erhöhten Bedarf an Magnesium, der allein durch eine ausgeglichene Ernährung nicht gedeckt werden kann. Die zusätzliche Versorgung des Organismus mit dem Mineralstoff Magnesium ist in den genannten Fällen unumgänglich.

Grundsätzlich sind organische Magnesiumverbindungen zur Deckung des täglichen Magnesiumbedarfs besser geeignet als anorganische Salze, da ihre Aufnahme optimal ist und der Darm weniger belastet wird. Achtung: bei eingeschränkter Nierenfunktion darf Magnesium nicht zusätzlich eingenommen werden! Zu den organischen Magnesiumpräparaten zählen beispielsweise Magnesiocard, das vom Arzt verschrieben wird und Magnesium Biomed, das in Apotheken und Drogerien ohne Rezept erhältlich ist. Lassen Sie sich entweder von ihrem Arzt oder vom Apotheker beraten.