



14.5.2019

Entspannung statt Pille

Zwei Tipps für einen guten Schlaf

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

dieser Gesundheitsbrief ist den Themen **Entspannung und Schlaf** gewidmet. Laut dem DAK-Gesundheitsreport 2017 *Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem* sind diese zwei Grundbedürfnisse nicht selbstverständlich. **"80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland schlafen schlecht.** Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen." Die Situation ist sogar so schlimm, dass jeder Zweite Schlafmittel ohne Rezept kauft. Die Risiken dieser Mittel sind jedoch erheblich. Neben der Tatsache, dass man sich durch diese Mittel nie ausreichend ausgeruht fühlt (sie bewirken keinen echten Schlaf, sondern einen Knock-out), meldet das Robert Koch-Institut als Nebenwirkungen: "Abhängigkeit mit den entsprechenden psychischen Nebenwirkungen, nächtliche Stürze bei älteren Menschen sowie eine vermutete Verkürzung der Lebenszeit."

Neben Umwelteinflüssen, wie Stress und blaues Licht, und verhaltensbedingten Faktoren gibt es einen wichtigen intrinsischen Faktor: **Die Fähigkeit sich zu entspannen.** Viele Menschen mit Schlafproblemen haben Schwierigkeiten, sich zu lockern. Zwei Entspannungstipps folgen.

Entspannung statt Pille: 2 Tipps für einen guten Schlaf

Die Fähigkeit sich zu entspannen, wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Zwei Tipps kann ich Ihnen dazu geben:

- Es ist empfehlenswert, bevor man zu Bett geht, einen Spaziergang zu machen. Die Idee ist, seine Aufmerksamkeit nach außen zu richten. Gehen Sie jeden Tag bevor Sie zu Bett gehen spazieren und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit nach außen. Sogar in bekannter Umgebung, sollten Sie versuchen neue Dinge zu sehen, die Sie noch nicht bemerkt haben. Spazieren Sie kurz oder lange, aber immer bis zu dem Punkt, an dem Sie sich **erfrischt** fühlen. Es hilft, um Abstand von den täglichen Ereignissen zu gewinnen und **verhindert das nächtliche Gedankenkarussell.** Sie werden dadurch besser entspannen und schlafen
- Ein wichtiger Faktor zur Entspannung ist die Kombination zweier Mineralstoffe: Calcium und Magnesium. Sie ist bekannt als **CalMag.** Die zwei sollten im richtigen Verhältnis genommen werden für den optimalen Effekt. **Für Kinder, Erwachsene und Ältere ist CalMag eine sehr einfache und schnelle Methode, um sich endlich zu entspannen.**

Probieren Sie beide Tipps aus. Ich höre gerne von Ihnen, wie sie Ihnen geholfen haben.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Calcium und Magnesium (CalMag)

Ein hervorragendes Team zur Entspannung

CalMag ist der Name einer Kombination aus Calcium und Magnesium. Die Erfahrung lehrt uns, dass sie besser zusammen als alleine arbeiten. Beide erfüllen wichtige Funktionen im Körper, aber als Team sind sie unschlagbar. Calcium ist ein grundlegender Baustein im menschlichen Körper und beeinflusst u. a. das **Nervensystem und die Muskeln**. Magnesium ist ein weiteres wichtiges Mineral, das auch das Nervensystem und die Muskeln beeinflusst. Es ist darüber hinaus an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt.

Die Funktionen von Calcium

Calcium hat eine Vielzahl von Funktionen. Es

- trägt zur normalen Blutgerinnung bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen **Muskelfunktion** bei
- trägt zu einer normalen **Signalübertragung zwischen den Nervenzellen** bei
- trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- spielt eine Rolle bei der Zellteilung und -spezialisierung
- wird für die Aufrechterhaltung normaler Knochen benötigt
- wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt

Die Funktionen von Magnesium

Magnesium ist noch so ein Alleskönner. Es trägt

- zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit bei
- zum Elektrolythaushalt bei
- zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- zur normalen Funktion des **Nervensystems** bei
- zu einer normalen **Muskelfunktion** bei
- zur normalen Proteinsynthese bei
- zu einer normalen psychischen Funktion bei
- zur Erhaltung normaler Knochen bei
- zur Erhaltung normaler Zähne bei

Außerdem spielt Magnesium eine Rolle bei der Zellteilung.

CalMag Trinkpulver: Calcium, Magnesium und die Vitamine D3, K1 und K2

Die Kombination von Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis (ca. 2:1) wirkt sich positiv auf den Körper aus. Calcium benötigt eine saure Umgebung, damit es vom Körper aufgenommen werden kann. Im

CalMag Trinkpulver wurde dies erreicht, so dass sowohl das Calcium als auch das Magnesium **hervorragend absorbiert** (d. h. vom Körper aufgenommen) werden. **Im CalMag Trinkpulver sind außerdem die Vitamine D3, K1 und K2 vorhanden.** Diese Vitamine sorgen dafür, dass Calcium an die richtigen Stellen gelangt.

Kalt oder warm: Direkte Absorption

CalMag ist ein einzigartiges Trinkpulver, **weil der Körper die Inhaltsstoffe direkt absorbieren kann.** Es hat eine sehr leichte Zubereitung. Sie können es kalt oder warm trinken. Mit Tee oder einem anderen warmen Getränk gemischt, ergibt es ein wohlschmeckendes Getränk.

Fazit: CalMag ist eine einzigartige Kombination von zwei Mineralstoffen mit einer Vielzahl von wohltuenden Wirkungen, u. a. auf das Nervensystem und die Muskeln. Sie werden mit CalMag Trinkpulver diese Wirkungen schnell erfahren.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über diese Wirkstoffe und deren Wirkung? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mxuydl-olyvvp-y/) <https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mxuydl-olyvvp-y/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistrasse 13, 6072 Schweiz