

"Moderne" Ernährung

...und die Folgen für Ihren Magnesiumhaushalt

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für den Körper. Es ist an über 300 Enzymreaktionen beteiligt. Die "moderne" Ernährung stellt den Körper häufig vor Probleme, denn sie begünstigt einen Magnesiummangel. Aus der Tiermedizin ist ein Krankheitsbild bekannt, das an gewisse Ausfallserscheinungen beim Menschen erinnert: die sogenannte Weidetetanie oder "Zitterkrankheit"; Ursache waren falsch gedüngte und daher an Magnesium verarmte Böden.

Magnesiumbedarf erhöht

Es gibt verschiedene Faktoren, die den Magnesiumbedarf erhöhen. Stress, besonders Lärmstress, führt zu Magnesiumverarmung des Körpers. Und was halten Sie vom Kaffeekonsum? Bereits 3 bis 4 Tassen Kaffee täglich erhöhen die Magnesiumausscheidung; nach Ernährungswissenschaftlerin Bosley wird Magnesiummangel vor allem durch den übermäßigen Kaffeegenuss der Menschen unserer Zivilisation hervorgerufen, da Koffein sowohl die Ausscheidung von Magnesium als auch von Calcium erhöht. Zudem führt eine überhöhte Eiweißzufuhr zu Magnesium- und Calciumverlusten. Der durchschnittliche Tagesverbrauch von Zucker in Deutschland liegt momentan bei 120 Gramm (oder 40 Stück Würfelzucker). Auch ohne eine Naschkatze zu sein, ist es heutzutage eine Herausforderung, Nahrungsmittel ohne Zucker zu finden. Ein derartig überhöhter Zuckerkonsum führt ebenfalls zu einem erhöhtem Magnesiumverbrauch.

Eine einfache Lösung: Magnesiumzitat

Weil Magnesium so wichtig für Ihre Gesundheit ist, empfehle ich Ihnen gerne eine einfache Lösung, um sie zu unterstützen: Das **hervorragend aufnehmbare Magnesiumzitat**.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

Magnesiumzitat

für Zähne, Knochen, Muskeln und mehr

- **Organisches Magnesium**, in Form von Magnesiumzitat

- Magnesiumzitrat ist das Magnesium-Salz der Zitronensäure
- Hohe Bioverfügbarkeit
- Mit Apfelsäure für ein saures Milieu und eine hervorragende Bioverfügbarkeit.
- Für Vegetarier und Veganer geeignet
- Ohne Lactose, ohne Gluten und Gentechnikfrei

Der Körper braucht eine ausreichende Versorgung mit Magnesium

Der Körper kann den lebensnotwendigen Mineralstoff Magnesium nicht selbst herstellen. Er ist auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Magnesium ist in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Besonders gute Magnesium-Lieferanten sind Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Aber auch grünes Gemüse wie z. B. Spinat oder Obst wie z. B. Bananen und Himbeeren. Unter bestimmten Umständen, sowie Stress, Sport, Schwangerschaft, Wachstum und Erschöpfung kann eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium wichtig sein.

Warum Magnesium so wichtig für Ihre Gesundheit ist

Magnesium ist eines der häufigsten Elemente der Erdkruste und einer der wichtigsten Mineralstoffe in unserem Körper. Magnesium ist an mehr als 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt

- zum Elektrolytgleichgewicht bei.
- zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- zu einer normalen Eiweißsynthese bei.
- zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- zur normalen psychischen Funktion bei.

Hohe Bioverfügbarkeit

Als organische Magnesium-Verbindung ist Magnesiumzitrat sehr gut bioverfügbar und kann vom Körper optimal aufgenommen werden.

Fazit: Weil Magnesium an mehr als 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist, ist eine ausreichende tägliche Magnesiumversorgung für Ihre Gesundheit unerlässlich. Magnesiumzitrat ist eine ausgezeichnete Quelle für Magnesium.

Persönliche und kostenlose Beratung

Hätten Sie lieber persönliche Beratung für Ihre Bestellung? Unsere Ernährungsexperten beraten Sie gerne und kostenlos (gratis Telefonnummer: 0800-00111125, Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr).

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

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) 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 unseren 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