



# Magnesium-Köhler

## Magnesium-Köhler



Wir empfehlen eine individuelle Beratung beim Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

### Magnesium-Köhler

- Ist vegan
- Enthält pro Kapsel 150 mg reines Magnesium (d.h. Magnesium-Ionen) als Magnesiumcitrat und 2,5 mg Vitamin B6
- Ist frei von Gluten, Gelatine, Fruktose, Laktose und Hefe
- Ist frei von künstlichen Aroma- und Konservierungsstoffen sowie frei von Farbstoffen
- Enthält keine Kohlenhydrate (0 BE)
- Ist in allen Apotheken erhältlich

### Magnesium-Köhler mit Magnesiumcitrat und Vitamin B6

Magnesium-Köhler enthält Magnesiumcitrat. In dieser Form ist der Mineralstoff besonders gut für den Körper verfügbar. Zusätzlich kann Citrat einen Beitrag zum gesunden Säure-Basen-Haushalt leisten. Als ideale Ergänzung zu Magnesium trägt Vitamin B6 zur normalen Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

### Muskeln und Nerven täglich unterstützen

Der Mensch braucht Magnesium. Das lebensnotwendige Mineral ist nicht nur wichtig für eine gesunde Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel – Magnesium steuert auch die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Darüber hinaus unterstützt das essenzielle Element eine normale Herzaktivität und trägt zum Aufbau der Knochen und Zähne bei. Magnesium muss dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Bei unausgewogener, einseitiger Ernährung kann es zu einer Unterversorgung kommen. Mögliche Symptome eines Magnesiummangels sind Wadenkrämpfe und Müdigkeit.

## ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Täglich 1-2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

## MAGNESIUM-KÖHLER



### Was passiert bei Magnesiummangel?

Fehlt dem Körper Magnesium, kann sich das durch verschiedenste Symptome bemerkbar machen. Zu den bekanntesten zählen Muskelkrämpfe, vor allem in den Waden oder Füßen. Möglich ist aber auch eine Überreizung der Muskeln – sie äußert sich durch Kribbeln oder Taubheitsgefühl. Langfristig kann die Unterversorgung mit Magnesium einer Verkalkung der Gefäße Vorschub leisten. Wissenschaftler halten einen Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und Herz-Kreislauf-Problemen für möglich.



### Magnesium und Sport

Egal ob wir joggen, Rad fahren oder schwimmen: Um den Körper zu bewegen, brauchen die Muskeln Energie. Ihr Kraftstoff heißt Adenosinriphosphat (ATP). ATP kann von den Muskelzellen allerdings nur dann gebildet und optimal genutzt werden, wenn ausreichend Magnesium vorhanden ist – der Mineralstoff hat eine zentrale Funktion im Energiestoffwechsel. Leistungssportler wissen das: Ohne zusätzliches Magnesium haben sie im Wettkampf schlechtere Karten.

Wer viel trainiert, schwitzt viel. Mit dem Schweiß perlt auch Magnesium aus den Poren. Vor allem bei Ausdauersportlern kann es dadurch zu einem Magnesiummangel kommen. Dann lässt die Fitness spürbar nach.



### Magnesiummangel in Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangere werden oft von nächtlichen Wadenkrämpfen geplagt. Möglicher Grund ist Magnesiummangel: Viele Frauen können mit ihrer gewohnten Ernährung den erhöhten Magnesiumbedarf in der Schwangerschaft nicht decken. In den letzten Jahren zeigten Studien, dass sich eine ausreichende Magnesiumzufuhr während der Schwangerschaft positiv auswirken und vor allem das Risiko für stark erhöhte Blutdruckwerte senken kann.<sup>1</sup>

In der Stillzeit erhöht sich der Bedarf nochmals, da die Frau viel Magnesium über die Muttermilch an ihr Baby weitergibt. Magnesium fördert unter anderem den Knochenaufbau und die gesunde Organentwicklung des Säuglings.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

### Wie erkenne ich einen Magnesiummangel?

Eine chronische Unterversorgung mit Magnesium kann sich durch Kopfschmerzen, Müdigkeit sowie Bauch- und Muskelkrämpfe bemerkbar machen. Zuckungen im Gesicht, Brustschmerzen oder Herzrhythmusstörungen können ebenfalls auf Magnesiummangel hindeuten. Weitere mögliche Anzeichen sind verringerte Stresstoleranz und abnehmende Belastungsfähigkeit.

Zu den Risikogruppen für einen Magnesiummangel zählen vor allem ältere Menschen, Leistungssportler und Personen, die schwere körperliche Arbeit verrichten. Auch wer häufiger eine Diät macht, sich überwiegend einseitig ernährt oder regelmäßig Alkohol trinkt, ist möglicherweise unzureichend mit Magnesium versorgt.

### Wie ist Magnesium-Köhler anzuwenden?

Nehmen Sie täglich 1-2 Kapseln Magnesium-Köhler mit einem Glas Wasser ein.

### Wie lange darf Magnesium-Köhler angewendet werden?

Grundsätzlich ist die Anwendungsdauer von Magnesium-Köhler nicht begrenzt. Um optimal zu wirken, muss Magnesium über längere Zeiträume eingenommen werden – das Auffüllen der Magnesiumspeicher im Gewebe braucht mehrere Wochen. Viele Studien zu Magnesium zeigen, dass die orale Einnahme auch langfristig sicher ist.

**Nahrungsergänzungsmittel. Die empfohlene Verzehrmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.**