

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
&
CODA
Meine HausApotheke

Magnesiummangel?

Leiden Sie häufig unter kalten Füßen? Fühlen Sie manchmal eine unerklärliche innere Unruhe oder ermüden Sie rasch? Oder wecken Sie hin und wieder mitten in der Nacht unangenehme Wadenkrämpfe? Dann kann ein Magnesiummangel die Ursache sein.

Kaum zu glauben, aber wahr: Trotz unserer hervorragenden Versorgung mit Lebensmitteln aller Art ist Magnesiummangel heutzutage alles andere als selten. So gehen wissenschaftliche Studien davon aus, dass bei 20 bis 50 % der Gesamtbevölkerung in den westlichen Ländern die Zufuhr von Magnesium durch die Nahrung unter der empfohlenen täglichen Verzehrmenge liegt.

Magnesium ist für die normale Funktion des Körpers sehr wichtig. Ohne ausreichende Versorgung mit Magnesium können das Nervensystem und die Muskulatur nicht normal funktionieren. Typische Anzeichen für einen Mangel sind der nächtliche Wadenkrampf, Krämpfe der Kaumuskulatur oder das unwillkürliche Zucken der Augenlider. Andere Anzeichen für einen Magnesiummangel können kalte Füße, Kribbeln und Taubheitsgefühle in den Füßen und Händen sein.

Magnesium ist ein essentieller Nährstoff, das heißt, Magnesium muss dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. In der Nationalen Verzehrsstudie II¹ wurde herausgefunden, dass 29%

aller Frauen zu niedrige Magnesiumwerte aufweisen. Insbesondere junge und ältere Frauen sind stärker betroffen. Auch benötigten Schwangere besonders viel Magnesium.

Wenn dem Körper zusätzliches Magnesium zugeführt werden soll, muss bedacht werden, dass der Körper bei einmaliger Einnahme nur eine begrenzte Menge von Magnesium aufnehmen kann. Wird die Magnesiumzufuhr auf 2, 3 oder mehr kleinere Magnesiumeinnahmen über den Tag verteilt, wird deutlich mehr Magnesium vom Körper aufgenommen als bei der einmaligen Zufuhr einer großen Menge. Diese Magnesiumzufuhr, auch als „Low and Slow“-Dosis-

zung bezeichnet, hat außerdem den Vorteil, dass hohe Konzentrationen von nicht aufgenommenem Magnesium im Darminnen vermieden werden, da diese zu einer Verflüssigung des Stuhls oder sogar zu Durchfällen führen können.

Die Zufuhr von zusätzlichem Magnesium sollte durch die Zufuhr von Vitamin B₆ und Vitamin D₃ begleitet werden. Vitamin B₆ unterstützt die normale Funktion des Nervensystems, Vitamin D₃ die normale Funktion der Muskulatur. Ein Vitamin D₃ Mangel kann zu einer verminderten Aufnahme von Magnesium führen.

¹www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie II

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22993, Fax 02452 - 23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

Magnesiummangel? Zu jeder Zeit gut versorgt!

MagFem® ist ein speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmtes Gesundheitsprodukt.

So lösen sich die speziell entwickelten RGD (Rapid Gastric Dissolution)-Filmtabletten innerhalb von 30 Minuten auf und versorgen den Körper im Handumdrehen mit dem fehlenden Magnesium.



MagFem®: 120 RGD-Filmtabletten: € 5,90*, MagFem®: 240 RGD-Filmtabletten: € 10,60*
* eigener Listenpreis. Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer.

MagFem®

Zur Unterstützung der normalen Funktion der Muskulatur und des Nervensystems. RGD-Filmtabletten (RGD = Rapid Gastric Dissolution) mit Magnesiumcitrat, Vitamin B₆, Vitamin D₃. MagFem® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge (6 RGD-Filmtabletten) darf nicht überschritten werden. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. MagFem® ist für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet. Bei vermuteten oder erwiesenen Nierenfunktionsstörungen sollte MagFem® erst nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt angewendet werden.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de