

TOP 10 MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL



MIT PRODUKTEN VON CASIDA

Apothekenprodukte, 100% natürlich, vegan & made in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

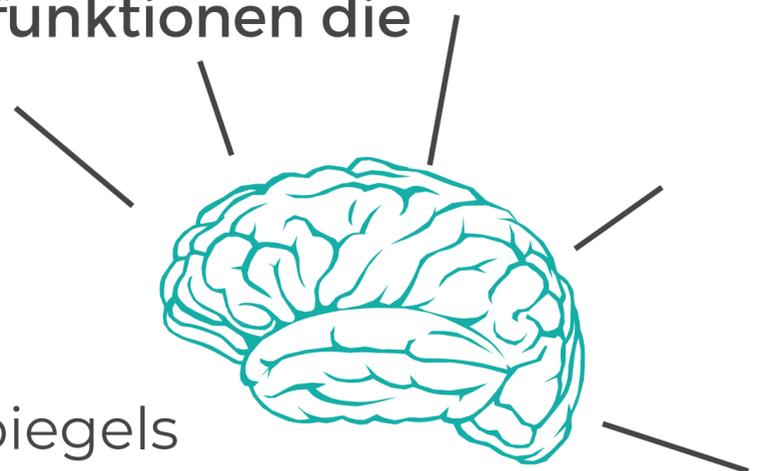
| | |
|--|-----------|
| 1. MAGNESIUMREICHE LEBENSMMITTEL | 3 |
| 2. SELBSTTEST | 4 |
| 2.1 Symptome von Magnesiummangel | |
| 2.2 Die häufigsten Ursachen von Magnesiummangel | |
| 2.3 Vergleich Magnesium und Calcium | |
| 3. VERBESSERUNG DER MAGNESIUMAUFNAHME | 5 |
| 4. STUDIEN UND FORSCHUNGEN ZUM NUTZEN VON MAGNESIUM | 6 |
| 4.1 Herz-Kreislauf-Schwäche/Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 7 |
| 4.2 Fibromyalgie | 7 |
| 4.3 Typ II Diabetes | 7 |
| 4.4 Osteoporose | 8 |
| 4.5 Migräne | 8 |
| 5. DIE TOP 10 MAGNESIUMREICHER LEBENSMMITTEL | 8 |
| 6. DIE BESTEN MAGNESIUMERGÄNZUNGSMITTEL | 10 |
| 7. UNSERE EMPFEHLUNGEN | 11 |
| 8. QUELLENANGABE | 13 |

1. MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL

Magnesiumreiche Lebensmittel sind enorm wichtig für unsere zelluläre Gesundheit und für über 300 biomechanische Funktionen des Körpers. Unglücklicherweise hat aber ein Großteil der Bevölkerung einen Magnesium Mangel und die meisten wissen noch nicht einmal davon. Eine Studie des BMC Bioinformatics Journals fand heraus, dass unser Körper 3751 Bindungsstellen für Magnesium hat. Dies macht deutlich, wie wichtig Magnesium tatsächlich für uns ist. Da unser Körper Magnesium bei so vielen verschiedenen Funktionen benötigt und benutzt, kann es schnell zu einem Magnesiummangel kommen, wenn man dem Körper, z.B. über die Nahrung, nicht genügend Magnesium zuführt.

Einige der wichtigsten Körperfunktionen die Magnesium benötigen, sind:

- Proteinsynthese
- Nervenfunktionen
- Kontrolle des Blutzuckerspiegels
- Freisetzung von Neurotransmittern
- Blutdruckregulation
- Energiestoffwechsel
- Produktion von Antioxidantien



2. SELBSTTEST

Magnesiummangel wird sehr häufig nicht erkannt, da er nicht in einem Blutest nachweisbar ist. Der Grund: Nur 1% des Magnesiums in unserem Körper wird in unserem Blut gespeichert, der Hauptanteil in unseren Knochen.

2.1 SYMPTOME VON MAGNESIUMMANGEL

- Hormonelles Ungleichgewicht/PMS
- Fybromyalgie
- Herzanfalle
- Typ II Diabetes
- Osteoporose
- Verstopfung
- Spannungskopfschmerz und Migräne
- Angst und Depression
- Chronische Müdigkeit

2.2 DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN VON MAGNESIUMMANGEL

- Konsum von weniger als drei Portionen Gemüse pro Tag
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Säure- und zuckerhaltige Ernährung
- Einnahme rezeptpflichtiger Medikamente, wie Antibiotika und Diuretika
- Schlechte Aufnahme über das Verdauungssystem durch „Leaky Gut“

2.3 VERGLEICH VON MAGNESIUM UND CALCIUM

Die meisten Studien und Forschungen der letzten 50 Jahre weisen uns eher darauf hin, dass die Aufnahme von Calcium wichtig ist. Wenn man allerdings Statistiken betrachtet, ist die Aufnahme von Magnesium weitaus wichtiger. Bei einer normalen Ernährungsweise nehmen wir Calcium und Magnesium in einem Verhältnis von 1:1 oder 2:1 auf. Die meisten Menschen ernähren sich heutzutage aber ungesünder und daraus resultiert ein Verhältnis von 3,5:1. Daraus resultiert schließlich ein Magnesiummangel, da Calcium- und Magnesiumaufnahme unmittelbar zusammenhängen. Damit unser Körper zugeführtes Calcium überhaupt verarbeiten kann, benötigt er Magnesium als Co-Faktor. Es gibt also eine Vielzahl von Menschen, die zusätzlich Calcium zu sich nehmen, ohne gleichzeitig Magnesium einzunehmen. Der Effekt der Nahrungsergänzung bleibt dadurch praktisch bei null.



3. VERBESSERUNG DER MAGNESIUM-AUFNAHME

Wenn Sie das Gefühl haben, an Magnesiummangel zu leiden, ist es ratsam, sich magnesiumreich zu ernähren.

Lebensmittel, welche direkt von Bauernhof oder aus biologischer Herstellung kommen, haben dabei einen höheren Magnesiumgehalt als konventionelle Produkte. Dies liegt daran, dass der Magnesiumgehalt der Böden bei herkömmlicher Landwirtschaft durch zu geringe Ruhephasen sehr niedrig ist. Mineralien wie Stickstoff, Phosphor und Kalium werden den Böden zwar wieder zugeführt, Magnesium aber nicht. Die magnesiumreichsten Lebensmittel sind typischerweise solche mit grünen Blättern, voll mit Chlorophyll. Chlorophyll wird schließlich auch das „Blut der Pflanzen“ genannt und wandelt Sonnenlicht in Energie um. Im Unterschied zum menschlichen Blut, welches Eisen in den Zellkernen hat, speichert Chlorophyll Magnesium in seinem Kern.

4. STUDIEN UND FORSCHUNG ZUM NUTZEN VON MAGNESIUM



Es gibt eine Vielzahl von medizinischen Forschungen über den gesundheitlichen Nutzen von Magnesium. Wir stellen fünf zentrale Bereiche vor, in welchen der Nutzen von Magnesium bewiesen wurde.

4.1 HERZ-KREISLAUF-SCHWÄCHE/HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Eine Studie mit knapp 250 000 Probanden, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition, fand heraus, dass eine magnesiumreiche Ernährung das Risiko eines Schlaganfalls um 8 % senkt. Eine weitere Studie belegt, dass das Risiko eines Herzanfalls infolge einer magnesiumreichen Ernährung um 38 % sinkt.



4.2 FIBROMYALGIE

Eine Untersuchung, veröffentlicht im Magnesium Research Magazin, betrachtet, wie Magnesium die Symptome von Fibromyalgie verbessert. Die Studie zeigt, dass eine erhöhte Magnesiumaufnahme Schmerzen und Empfindlichkeiten verringert und ebenfalls die Immun-Blut-Marker verbessert.

4.3 TYP II DIABETES

Magnesiumreiche Ernährung kann auch das Risiko eines Diabetes Typ II Erkrankung verringern, da Magnesium eine wichtige Rolle im Glukosestoffwechsel spielt. Eine Erhöhung der Aufnahme von Magnesium um 100 mg pro Tag, senkt das Risiko einer Erkrankung um 15 % (laut einer durchgeführten Studie von Larsson und Wolk).

4.4 OSTEOPOROSE

Magnesium ist ein wichtiges Mineral für die Knochenbildung und die Verwertung von Calcium. Mehr als die Hälfte des im Körper befindlichen Magnesium ist in den Knochen gespeichert. Eine Studie, veröffentlicht im *Biology Trace Element Research*, zeigt auf, dass eine Versorgung mit Magnesium die Entwicklung von Osteoporose verlangsamt.

4.5 MIGRÄNE

Magnesiumarme Ernährung wird mit Migräne in Verbindung gebracht, da Magnesium ein wichtiges Mineral für die Freisetzung und Balance von Neurotransmittern ist. Eine Untersuchung vorgestellt in *Experts Review of Neurotherapeutics* fand heraus, dass die 2x-tägliche Einnahme von 300 mg Magnesium die Häufigkeit von Migräne verringert.

5. DIE TOP 10 DER MAGNESIUMREICHSTEN LEBENSMITTEL

Grünblättrige Lebensmittel sind nicht die einzigen, die reich an Magnesium sind. Hier finden Sie eine Liste der 10 magnesiumreichsten Lebensmittel, die Sie unbedingt in Ihren Ernährungsplan aufnehmen sollten.

1.

SPINAT



Eine Tasse
(157mg) =
40% RDA*

2.

MANGOLD



Eine Tasse
(154mg) =
38% RDA*

3.

KÜRBIS- KERNE



1/8 Tasse
(92mg) =
23% RDA*

4.

JOGHURT/ KEFIR



Eine Tasse
(50mg) =
13% RDA*

5.

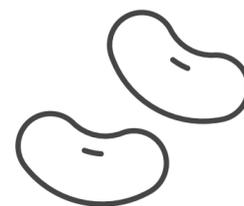
MANDELN



Eine Tasse
(80mg) =
20% RDA*

6.

SCHWARZE BOHNEN



1/2 Tasse
(60mg) =
15% RDA*

7.

AVOCADO



1 mittelgroße
(58mg) =
15% RDA*

8.

FEIGEN



1 Frucht
(50mg) =
13% RDA*

9.

DUNKLE SCHOKO- LADE



1 Block
(95mg) =
24% RDA*

10.

BANANEN



1 mittelgroße
(32mg) =
8% RDA*

*RDA= Recommended Daily Allowance/Empfohlene Tagesdosis

6. DIE BESTEN MAGNESIUM- ERGÄNZUNGSMITTEL

Wenn Sie Ihren Magnesiumhaushalt schnell wieder auffüllen möchten, sollten Sie über die Einnahme von Magnesium-Nahrungsergänzungsmitteln nachdenken. Zur oralen Einnahme empfiehlt sich besonders Magnesium Citrat (z.B. Magnesiumcitrat Pulver Vital als reines Magnesium ohne Zusätze, Apotheke (PZN: 11316290), da es besonders gut vom Körper aufgenommen wird.

Eine weitere Möglichkeit schnell Magnesium aufzunehmen, ist das Auftragen von Magnesiumöl auf die Haut. Bei dieser Variante wird das Magnesium über die Haut in den Körper aufgenommen und verteilt. Eine Anwendung von Magnesiumöl ist besonders für die Schlafroutine empfehlenswert. Einfach in die Füße einmassieren und es hilft wunderbar gegen Schlaflosigkeit, Zucken und das Restless-Legs-Syndrom.

7. UNSERE EMPFEHLUNGEN

Hoch bioverfügbares Vitamin D3 2000 I.E. und Vitamin K2 (All-trans MK-7) mit Magnesium kombiniert. Inhalt: 90 Kapseln | Apotheken Bestellnr.: 18704368 | UVP: 21,95 €



NEU



MAGNESIUMÖL VITALSPRAY



Reines Zechstein Magnesiumöl in einer praktischen Sprühflasche
Inhalt: 100 ml | Apotheken
Bestellnr.: 11219463 | UVP: 12,57 €
Hier online bestellen:
[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

MAGNESIUMÖL VITAL



Praktische Nachfüllflasche
Inhalt: 1000 ml | Apotheken
Bestellnr.: 11730233 | UVP: 26,27 €
Hier online bestellen:
[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

MAGNESIUMCHLORID ZUM EINNEHMEN



Reines Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität.
Inhalt: 210 g | Apotheken
Bestellnr.: 15190615 | UVP: 13,69 €
Hier online bestellen:
[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

MAGNESIUMGEL VITAL



Praktisches Magnesiumgel zur
Massage

Inhalt: 200 ml | Apotheken Bestellnr.:
12472744 | UVP: 16,52 €

Hier online bestellen:

[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

MAGNESIUM CREME LOTION



Verbindet die Vorteile von
naturreinem Magnesiumchlorid mit
einer effektiven Pflege der Haut

Inhalt: 200 ml | Apotheken Bestellnr.:
12902245 | UVP: 16,52 €

Hier online bestellen:

[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

MAGNESIUMCHLORID VITALBAD ZECHSTEIN



Natürliches Zechstein
Magnesiumchlorid zum Baden oder
für Fußbäder

Inhalt: 1 kg | Apotheken
Bestellnr.: 11615851 | UVP: 17,50 €

Inhalt: 2,5 kg | Apotheken

Bestellnr.: 12477032 | UVP: 26,27 €

Hier online bestellen:

[Casida Online-Shop](#) und [Amazon.de](#)

8. QUELLENANGABE

- Arayne MS, Sultana N, Hussain F. Interactions between ciprofloxacin and antacids– dissolution and adsorption studies. Drug Metabol Drug Interact 2005;21:117-29.
- Sarafidis PA, Georgianos PI, Lasaridis AN. Diuretics in clinical practice. Part II: electrolyte and acid-base disorders complicating diuretic therapy. Expert Opin Drug Saf 2010;9:259-73.
- Larsson SC, Orsini N, Wolk A. Dietary magnesium intake and risk of stroke: a meta- analysis of prospective studies. Am J Clin Nutr 2012;95:362-6.
- J Eisinger, A Plantamura, P A Marie, T Ayavou. Selenium and magnesium status in fibromyalgia. Magnes Res. 1994 Dec;7(3-4):285-8.
- Larsson SC, Wolk A. Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. J Intern Med 2007;262:208-14.
- Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. Biol Trace Elem Res 2010;133:136-43.
- Sun-Edelstein C, Mauskop A. Role of magnesium in the pathogenesis and treatment of migraine. Expert Rev Neurother 2009;9:369–79

HINWEISE FÜR DEN LESER

Der Herausgeber möchte über die Anwendung ätherischer Öle zur Verbesserung des Wohlbefindens im Allgemeinen informieren und übernimmt keine Verantwortung für eventuelle gesundheitliche Folgen aufgrund der Informationen in diesem Buch. Die Inhalte des Ratgebers ersetzen keine Beratung durch Ärzte, Apotheker oder Aromatherapeuten.

Bei gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen wird dringend die Konsultation eines Arztes empfohlen.

Casida

Wir können natürlich!

ERHÄLTlich IN IHRER
APOTHEKE ODER
ONLINE!



BITTE WENDEN SIE SICH
BEI FRAGEN GERN AN UNS

Casida GmbH



Alexander Helm, Apotheker
Brüderstraße 33
08412 Werdau

Telefon: 03761 - 7608015
Telefax: 03761 - 3669987
E-Mail: info@casida.de



MIT PRODUKTEN VON CASIDA

Apothekenprodukte, 100% natürlich, vegan & made in Germany