

MAGNESIUM



Bei der Überlegung, welche Nahrungsergänzungen wir zu uns nehmen sollten, übersehen wir oft die weniger bekannten Nährstoffe zugunsten der bekannteren. Immer wieder lesen wir Artikel zur Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren, den B-Vitaminen, Kalzium und anderen bekannten Nährstoffen. Nährstoffe wie Magnesium, die nicht so oft genannt werden, sind jedoch ebenso wichtig und sollten daher nicht außer Acht gelassen werden.

Es gibt einige Mineralstoffe, die in Partnerschaft mit anderen arbeiten und eine synergistische Beziehung bilden. Ein solcher Mineralstoff ist Magnesium in Kombination mit Kalzium. In Ihrem Körper findet ein ständiger komplexer Ausgleich zwischen Magnesium und Kalzium statt. Zu viel Kalzium kann zu Magnesiummangel führen, und durch zu viel Magnesium können die Kalziumwerte gesenkt werden.

Im Idealfall würden Sie die richtige Menge dieser beiden Mineralstoffe mit der Nahrung aufnehmen, und das Gleichgewicht bliebe erhalten. Seit jedoch bei Nahrungsmitteln und Milchprodukten so viel Wert auf Kalzium für gesunde Knochen gelegt wird, ist bei vielen Menschen das Magnesium-Kalzium-Verhältnis aus dem Gleichgewicht geraten und sie nehmen zu viel Kalzium auf. Bei Bevölkerungsgruppen, die bereits unter Magnesiummangel litten, hat sich dieser Mangel noch verstärkt. Viele Menschen wissen nicht, dass auch Magnesium für gesunde Knochen von Bedeutung ist und dass es auf das richtige Verhältnis von Magnesium und Kalzium ankommt.

Magnesium ist nicht nur ein Grundbaustein für kräftige, gesunde Knochen, sondern wird auch für mehr als 300 Enzymsysteme im Körper benötigt. Eines der wichtigsten dieser Enzymsysteme produziert die Grundform der Energie, die für alle Körperfunktionen genutzt wird: ATP. Wenn der Körper ATP nicht produzieren und nutzen kann, sind keine seiner vielen Funktionen möglich, vom Herzschlag bis zum Gehen. Aus diesem Grund kann Magnesiummangel zu Muskelschwäche und Müdigkeit führen. Ein weiteres Symptom ist übergroße Reizbarkeit.

Sind auch Sie oft müde? Da Magnesium an den Vorgängen zum Energietransport im ganzen Körper beteiligt ist, kann Magnesium die Ursache für Ihre Erschöpfung sein. Selbst in Industrieländern wurde in Studien nachgewiesen, dass nur knapp über 30 Prozent

der Bevölkerung ausreichend Magnesium mit der Nahrung aufnimmt. Das bedeutet, dass viele von uns nicht so viel Energie haben, wie wir gerne möchten.

Zahlreiche Nahrungsmittel enthalten Magnesium. In den meisten kommt es jedoch nur in kleinen Mengen vor. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie mit einem bestimmten Nahrungsmittel den derzeit empfohlenen Tagesbedarf an Magnesium decken können.

Sie verhindern einen Magnesiummangel und sorgen für kräftige Knochen, indem Sie durch magnesiumreiche Nahrungsmittel die richtige Balance schaffen. Chlorophyll, der grüne Farbstoff, der in den meisten Pflanzen enthalten ist, liefert viel Magnesium. Daher gehören grüne Blattgemüse wie Spinat zu den besten Magnesiumlieferanten. Auch viele Nüsse, Samen und Vollkornprodukte sind eine gute Quelle für diesen wichtigen Nährstoff. Durch eine Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkorngetreide helfen Sie Ihrem Körper, die richtigen Magnesiumwerte beizubehalten.

„In Ihrem Körper findet ein ständiger komplexer Ausgleich zwischen Magnesium und Kalzium statt. Zu viel Kalzium kann zu Magnesiummangel führen, und durch zu viel Magnesium können die Kalziumwerte gesenkt werden.“

Viele Magnesiumquellen lösen sich in Wasser auf, daher enthalten Nahrungsmittel, die in Wasser gekocht und dann abgesehen werden, einen deutlich geringeren Anteil des Nährstoffs. Das ist auch der Grund dafür, dass viele kommerziell hergestellte Lebensmittel (Fertiggerichte) nur einen geringen Magnesiumgehalt haben.

Da Magnesium in vielen Metallen und Mineralstoffen zu finden ist, tritt es auch in „hartem“ Wasser auf. Bei Ernährungsumfragen wird im Allgemeinen nicht berücksichtigt, wie hoch die mit dem Wasser aufgenommene Magnesiummenge ist, daher haben Menschen, die „hartes“ Leitungswasser trinken, möglicherweise höhere Magnesiumwerte als momentan angenommen. Wenn Sie gern Mineralwasser trinken, lesen Sie das Etikett. Häufig wird Magnesium zugesetzt, vor allem zur Geschmacksverbesserung. Der Anteil ist nicht hoch, aber selbst die kleinste Menge hilft bei diesem Balanceakt. ●

Der Zusammenhang

Gesundheitsbewusste Verbraucher wissen um die bedeutende Rolle, die die richtigen Nahrungsmittel für die Gesundheit spielen. Worüber sich allerdings viele nicht im Klaren sind, ist die Tatsache, dass sich bestimmte Nahrungsmittel positiv auf die Stimmung auswirken können. Manche Lebensmittel fördern nicht nur die Lernfähigkeit und ein gesundes Nervensystem, sondern erweisen sich auch als wahre Stimmungsaufheller.

Wenn Sie sich gesund ernähren und die für den Umgang mit Stress notwendigen Nährstoffe zu sich nehmen, können Sie indirekt Ihre Stimmung beeinflussen. Je besser Ihr Körper nämlich mit Stress umgehen kann, desto entspannter fühlen Sie sich. Ihre Laune hebt sich.

Moderne Fertiggerichte und industriell hergestellte Nahrungsmittel führen einen kurzfristigen Energieschub herbei, auf den ein drastischer Energieabfall folgt. Lässt der Energieschub nach, verspüren wir automatisch ein Verlangen nach mehr. So entsteht ein Teufelskreis zwischen einem schnell vorübergehenden Energieschub und einem länger anhaltenden Energieabfall. Was folgt, ist nicht selten ein Wechsel aus innerer Unruhe und Reizbarkeit.

Auslöser dieser emotionalen Achterbahn sind häufig schwankende Blutzuckerwerte. Manche Nahrungsmittel werden schnell verdaut, in Zucker umgewandelt und in den Blutkreislauf aufgenommen. Wenn für diesen Vorgang mehr Zeit benötigt wird, hält das Sättigungsgefühl länger vor. Ihre Blutzuckerwerte sind zudem stabiler. Industriell hergestellte Fertiggerichte, die voller Zucker und einfacher Kohlenhydrate stecken, treiben die Blutzuckerwerte in die Höhe. Dadurch können unruhige, nervöse Gemütszustände ausgelöst werden. Auf den schnellen Anstieg folgt ein plötzlicher Abfall der Blutzuckerwerte, der häufig zu Müdigkeit und Reizbarkeit führt.

Dieses Wechselbad der Gefühle können Sie vermeiden, indem Sie auf Fertiggerichte verzichten und in jede Mahlzeit unraffinierte Vollkornerezeugnisse, Obst, Gemüse und fettarme Proteinquellen integrieren. In Verbindung mit komplexen Kohlenhydraten verlangsamen ballaststoffreiche Lebensmittel die Aufnahme von Zucker in den Blutkreislauf und tragen so zur Stabilisierung der Blutzuckerwerte bei.

Der sicherste Weg zu ausgeglichenen Blutzuckerwerten ist also eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, aber wenig gesättigten Fettsäuren und raffinierten Kohlenhydraten, z. B. Zucker. Darüber hinaus können Sie mit der entsprechenden Ernährung auch Einfluss auf Ihre Stimmung nehmen.

Schokolade enthält natürliche Chemikalien, die im Gehirn die Ausschüttung von Endorphinen, natürlichen Opiaten, und Serotonin, einem natürlichen Glückshormon, anregen. Diese Kombination zweier Chemikalien ist für das Glücksgefühl verantwortlich, das häufig dem Verzehr von Schokolade zugeschrieben wird.

von Nahrung und Stimmung

Bei so viel Theorie dürfen Sie aber nicht die sinnliche Seite des Essens vergessen. Schokolade beispielsweise schmeckt unglaublich lecker, riecht gut und lässt sich angenehm kauen – der Verzehr ist ein wahres Fest für die Sinne. Schokolade = Glücksgefühle: eine tolle Gleichung.

Natürlich gibt es auch noch andere Lebensmittel, die Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern können. Es wurden bereits Untersuchungen darüber angestellt, wie sich Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Tryptophan, Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index, Ballaststoffe und Vitamin C auf die Stimmung auswirken. Diese Lebensmittel sollten bei einer gesunden Ernährung ohnehin nicht fehlen. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern auch Ihrem Geist.

In einer Untersuchung zu Omega-3-Fettsäuren wurde nachgewiesen, dass die Teilnehmer, die am wenigsten ungesättigte Fette zu sich nahmen, häufiger Anzeichen für Depression zeigten und zu einer negativeren Gesamteinstellung neigten. Wie aus weiteren Untersuchungen hervorgeht, besteht außerdem eine Verbindung zwischen einer niedrigen Konzentration von Omega-3-Fettsäuren und Affektstörungen, darunter bipolare Störung und Schizophrenie.

Magnesiummangel schlägt häufig auf die Stimmung und resultiert in verringerter Aufmerksamkeit, Unruhezuständen und Depression. Auch ein Mangel an anderen Nährstoffen kann dazu führen, dass Sie sich schlecht fühlen.

Eine gesunde Ernährung wird oftmals nur mit körperlicher Fitness in Verbindung gebracht. In Wahrheit aber bedarf auch die geistige Gesundheit bestimmter Nährstoffe. Eine ungesunde Ernährung äußert sich in Müdigkeit, Erschöpfung und Reizbarkeit. Ernähren Sie sich gesund, verändert sich auch Ihre gesamte Lebenseinstellung zum Positiven. Gut für die Stimmung sind sämtliche Lebensmittel, die keine Blutzuckerschwankungen auslösen und dadurch für Ausgeglichenheit sorgen. Diese Art Nahrungsmittel fördert die Ausschüttung von Substanzen, die dem Körper Wohlbefinden suggerieren. Da trifft es sich gut, dass es sich dabei um Lebensmittel handelt, die Sie ohnehin gern essen. Achten Sie neben einer gesunden Ernährung auch unbedingt darauf, Sport zu treiben. Körperliche Aktivität ist nämlich ein weiteres Hilfsmittel, um die Stimmung zu heben. ●





JOINT FORMULA

Jetzt mit Hyaluronsäure!



Life Plus Joint Formula zählt zu den besten Komplett-Glukosaminformeln auf dem Markt und enthält jetzt außerdem Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Sie fungiert als „Stoßdämpfer“, liefert Feuchtigkeit und verbindet sich mit Kollagen und Elastin zu Knorpeln. Joint Formula unterstützt darüber hinaus mit Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Mineralstoffen den Erhalt von gesundem Knorpel. Des Weiteren unterstützen synergistische Aminosäuren den Aufbau von gesundem Kollagen und Knorpel.



© 2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.