

Magnesium Verla®



Magnesium ist wichtig...

je mehr wir leisten, umso mehr!

www.magnesium-verla.de

Inhalt

Vorwort	3
Der Powermineralstoff	4
Der Körper braucht Magnesium	4
Magnesium ist wichtig	5
Wie entsteht ein Magnesiummangel?	6
Von welchen Faktoren wird der Magnesiumhaushalt beeinflusst?	6
Wie macht sich ein Magnesiummangel bemerkbar?	10
Wer ist von Magnesiummangel betroffen?	12
Magnesiummangel-Kandidaten im Alltag	14
Magnesium im Blut – nur ein Laborwert	19
Magnesium Verla®-Arzneimittel	20
Kompetenz in der Magnesiumforschung	21
Ihre Fragen – unsere Antworten	22
Verla ist mehr!	23
Magnesiumgehalt in Lebensmitteln	24
Bei erhöhtem Bedarf und zur Nahrungsergänzung	27

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Medizin hat den Mineralstoff Magnesium lange Zeit unterschätzt. Mittlerweile ist bekannt und anerkannt, dass Magnesiummangel eine Vielzahl von Beschwerden auslösen kann. Dabei reichen die Folgen von schmerzhaften Wadenkrämpfen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Magnesium ist für den Körper unentbehrlich: Über 80 % der Stoffwechselprozesse in unserem Körper sind auf diesen Mineralstoff angewiesen. Ohne Magnesium läuft praktisch nichts, doch gerade in der heutigen Zeit ist die Versorgung oft mangelhaft – und das, obwohl wir eigentlich in einer „Überflusgesellschaft“ leben. Unausgewogene Ernährung und Stress lassen die Magnesiumreserven im Körper schrumpfen.

Hinzu kommt, dass viele Lebensumstände mit einem erhöhten Magnesiumbedarf verbunden sind. Schwangere, Sportler, Stressgeplagte, Herzkranken und Diabetiker brauchen mehr Magnesium. Viele ältere Menschen führen zu wenig Magnesium über die Nahrung zu, um ihren Magnesiumbedarf zu decken, da sie häufig nicht genug essen. Aber auch für Kinder und Jugendliche im Wachstum ist Magnesium ein wichtiger Mineralstoff.

Dieser Ratgeber bietet Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit, sich umfassend rund um das Thema Magnesium zu informieren. Erfahren Sie, wie Sie „Magnesium-Räuber“ aufspüren und einen Magnesiummangel vermeiden oder einen bestehenden Mangel ausgleichen können.

Wenn Sie weiterführende Tipps benötigen oder spezielle Fragen haben, kontaktieren Sie uns einfach unter www.verla.de oder www.magnesium-verla.de oder nutzen Sie unsere kostenfreie Hotline 0800-1044443. Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Ihre Verla-Pharm



Die Marke Verla® steht für Arzneimittel und hochwertige Nahrungsergänzung. Das mittelständische Familienunternehmen entwickelt und produziert mit modernster Technik und höchstem Qualitätsstandard überwiegend in Deutschland und ist umweltzertifiziert nach EMAS. Zusammen mit seiner „sportlichen“ Tochter Xenofit® GmbH ist die Unternehmensgruppe umweltzertifiziert nach EMAS. Ökologische Produktion und sparsamer Umgang mit Ressourcen haben traditionsgemäß einen hohen Stellenwert. Zudem achten wir auf die Verwendung von Papier mit Umweltsiegel.





Der Powermineralstoff

Der Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Wir müssen den lebenswichtigen Mineralstoff über die Nahrung aufnehmen. Besonders in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ist Magnesium enthalten. Auch Trinkwasser enthält Magnesium – allerdings in sehr unterschiedlichen Konzentrationen. Abhängig von Alter und Geschlecht sollte die Magnesiumzufuhr eines Erwachsenen über die Nahrung etwa 300 bis 350mg täglich betragen. Bei besonderer Belastung wie zum Beispiel durch Sport oder auch bei länger anhaltendem Stress (z. B. bei der Arbeit) oder Einnahme von Medikamenten kann der Bedarf deutlich ansteigen.

Der Körper braucht Magnesium

Jeder energieabhängige Prozess des Körpers benötigt Magnesium, denn es aktiviert viele der so genannten Biokatalysatoren oder Enzyme im Körper. Jede Muskelbewegung, die Tätigkeit der inneren Organe oder die Nervenfunktionen – all diese zentralen Körperfunktionen wären ohne Magnesium nicht möglich oder liefern fehlerhaft ab.

Übrigens: Magnesium kommt in der Natur in vielen Formen nahezu überall vor und ist entscheidend für das Ökosystem – ob in der Erdkruste oder im Meerwasser. Als Bestandteil des grünen Farbstoffs Chlorophyll in den Pflanzen ermöglicht es die Photosynthese und damit deren Fähigkeit, Sauerstoff zu produzieren. Der Mineralstoff Magnesium wird in der Fachsprache mit dem chemischen Symbol Mg abgekürzt.

Mg⁺⁺

Magnesium ist wichtig





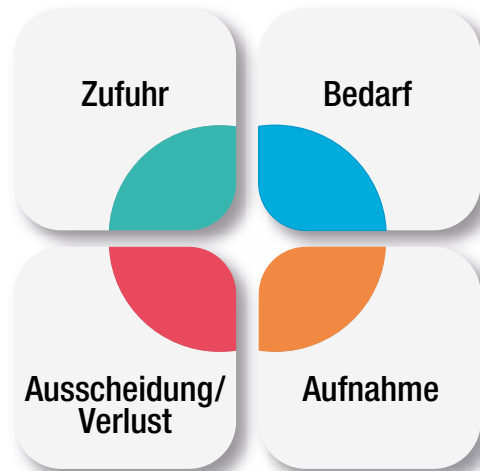
Wie entsteht ein Magnesiummangel?

Ein Mangel entsteht, wenn ...

- nicht genügend Magnesium zugeführt wird
- ein erhöhter Bedarf besteht
- der Körper krankheits- oder belastungsbedingt zu viel Magnesium ausscheidet
- die Aufnahme des Mineralstoffs gestört ist

Ein Magnesiummangel sollte deshalb unbedingt vermieden werden, denn Magnesium ist wichtig – je mehr wir leisten, um so mehr.

Der Magnesiumhaushalt hängt von folgenden Faktoren ab:



Zufuhr

Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt und gut gefüllte Magnesium-Depots in den Knochen hängen davon ab, ob ausreichend Magnesium mit der Nahrung zugeführt wird. Denn der menschliche Körper kann Magnesium nicht selbst bilden. Magnesiumreich sind zum Beispiel Schokolade, Nüsse, Vollkornprodukte und Hirse. Magnesiumreiche Kost kann sehr fetthaltig sein, so dass bei bestimmten Lebensmitteln Vorsicht geboten ist, damit das Körpergewicht nicht zunimmt. Das Beispiel Schokolade zeigt diesen Nachteil vieler magnesiumreicher Nahrungsmittel eindrucksvoll: 100g Schokolade, also eine Tafel, enthalten zwar 86mg Magnesium – allerdings auch 32 bis 34g Fett. Damit ist gerade mal ein Viertel des Tagesbedarfs an Magnesium gedeckt, man hat sich aber soviel Fett zugeführt wie mit zwei panierten Schnitzeln oder fast drei Kilogramm Brot. Gesund, aber magnesiumarm sind dagegen Gemüse, Obst und Salate. Sie enthalten nur mäßig bis wenig Magnesium. Selbst bei gesunder Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann demzufolge Magnesium „Mangelware“ sein. Ein kleines Beispiel: Um den täglichen Magnesiumbedarf mit Äpfeln zu decken, müsste man etwa 50 Stück essen!

Ein weiterer „Problemfall“: Durch die industrielle Verarbeitung und Aufbereitung von Lebensmitteln geht wertvolles Magnesium verloren (z. B. geschälter Reis, ausgemahlenes Mehl). Getreide wird von der Kleie befreit und Gebäck enthält meist hohe Anteile an Weißmehl. Das Magnesium steckt jedoch vor allem in der naturbelassenen Schale und im vollen Korn. Aber auch wer häufig Vollkornprodukte isst, hat es schwer, den Magnesiumbedarf zu decken. Denn Vollkornprodukte sind zwar magnesiumreich, enthalten aber auch viel Phytinsäure, die eine Aufnahme des Mineralstoffs verringert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr ausschließlich über die Nahrung nicht immer erreichbar ist. Wer lieber auf Nummer sicher gehen will, sollte Magnesium zusätzlich zur Nahrung zuführen.

Info

Weitere Informationen zum Magnesiumgehalt verschiedener Lebensmittel finden Sie auf den Seiten 24 bis 26.

Denken Sie daran!
Vier Faktoren beeinflussen

den Magnesiumhaushalt.



Bedarf

Ob genügend Magnesium aufgenommen wird, hängt vom individuellen Bedarf ab. Ein gesunder Erwachsener sollte täglich mit **300 bis 350 mg** Magnesium über die Nahrung versorgt sein.

Es gibt jedoch Situationen, in denen mehr Magnesium benötigt wird. So fordert der Körper mehr Magnesium:

- bei körperlich oder nervlich anstrengender Arbeit,
- bei schweißtreibendem Sport,
- bei anhaltendem Stress,
- während der Schwangerschaft oder
- in der Stillzeit.

Schwangere und Stillende benötigen buchstäblich Magnesium für zwei, damit sich das Kind richtig entwickelt und die Mutter trotzdem keinen Mangel erleidet.

Übrigens: Im Vergleich zu Erwachsenen haben Kinder im Verhältnis zum Körpergewicht einen höheren Magnesiumbedarf. Das gilt besonders im Wachstum.

Aufnahme

Manchmal wird nicht ausreichend Magnesium vom Körper aufgenommen, obwohl genügend zugeführt wird. Der Grund dafür:

Die Aufnahme ist gestört. Die Ursache kann unter anderem Durchfall sein oder eine entzündliche Darmerkrankung, wie z. B. Morbus Crohn. Auch bei Diabetikern ist oft die Darmfunktion beeinträchtigt, so dass Mineralstoffe wie Magnesium weniger effizient aufgenommen werden.

Manche Medikamente beeinträchtigen ebenfalls die Magnesiumaufnahme. Dazu zählen zum Beispiel **Abführmittel**, **bestimmte Antibiotika** oder **Protonenpumpenhemmer** (Arzneimittel als Magenschutz).

Zudem gibt es erblich bedingte Veranlagungen, welche die Aufnahme von Magnesium im Verdauungstrakt beeinträchtigen.

Aus- scheidung/ Verlust

Bei manchen Erkrankungen, wie zum Beispiel **Diabetes mellitus**, verliert der Körper vermehrt Magnesium über den Urin. In diesen Fällen haben die Betroffenen einen erhöhten Magnesiumbedarf.

Unbemerkte Magnesiumverluste treten häufig auch bei Personen auf, die **Entwässerungstabletten** oder **Herzmedikamente** einnehmen müssen.

Übrigens: Alkohol und koffeinhaltige Limonaden können sich als wahre „Magnesiumräuber“ entpuppen, so dass hier ebenfalls Verluste entstehen.

Denken Sie daran!
Vier Faktoren beeinflussen

den Magnesiumhaushalt.



Wie macht sich ein Magnesiummangel bemerkbar?

Kopfschmerzen/Migräne
Muskelzucken (Tics)
Schwindel
Depressive Verstimmung
Angstgefühle
Erhöhte Stressanfälligkeit

Magen-Darm-Krämpfe
Verstopfung/Durchfall

bei Frauen:
Regelschmerzen

Fingerkribbeln



Muskelverspannungen

Herzrhythmusstörungen
Herzrasen
Druckgefühl

Innere Unruhe
Nervosität
Schlafstörungen

Wadenkrämpfe
Zehenkrämpfe
Fußkrämpfe
Restless-Legs
(„unruhige Beine“)

Krämpfe und Verspannungen: Wenn der Muskel rebelliert

Vielleicht kennen Sie das: Mitten in der Nacht wird man urplötzlich von einem starken stechenden Schmerz in der Wade geweckt – ein Krampf. Es dauert einige Zeit, bis man die Muskeln mit Tricks wie Füße anziehen und Dehnungen wieder gelockert hat und sich von dem Schreck erholen kann. Solche schmerzhaften Krämpfe, die oft auch in den Zehen oder im ganzen Fuß auftreten, sind typische Anzeichen für einen Magnesiummangel. Auch Muskelverspannungen im Hals-, Nacken- sowie Schulter- und Rückenbereich können durch einen Magnesiummangel verursacht oder verstärkt werden.

Herzrhythmusstörungen: Wenn das Herz stolpert

Magnesium ist wichtig für eine gesunde Herzfunktion. Bei einem Mangel kann das Herz aus dem Takt geraten, sog. Herzrhythmusstörungen können auftreten. Herzbeschwerden wie Herzschmerzen oder Druckgefühl können sich verstärken, wenn das zentrale Organ nicht ausreichend mit Magnesium versorgt wird.

Nervosität: Wenn die innere Ruhe fehlt

Manchmal ist die Anspannung einfach zu hoch. Man ist nervös, gereizt, fühlt sich ständig „auf dem Sprung“, kann die Beine nicht mehr still halten; eine innere Unruhe breitet sich aus. Nachts fällt das Einschlafen schwer oder man wacht auf, weil der Kopf nicht mehr abschalten kann. Der Teufelskreis kann sich bis hin zu Migräne, depressiven Verstimmungen oder Hyperaktivität hochschrauben. Wer buchstäblich „unter Strom“ steht, sollte besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Fehlt Magnesium im Körper, macht sich das auch nervlich bemerkbar, es kommt zu so genannten neuromuskulären Störungen. Der Mineralstoff ist für die Beruhigung überreizter Nerven wichtig.

Müdigkeit: Immer nur schlapp

Magnesium ist bei allen Prozessen zur Energiegewinnung aus der Nahrung entscheidend. Zu wenig Magnesium bedeutet daher oft auch zu wenig Energie. Man fühlt sich erschöpft und kraftlos.

Wenn Muskeln unkontrolliert zucken

Manchmal zuckt das Augenlid oder sogar ein Teil des Gesichts ganz von allein und es will einfach nicht mehr aufhören. Wir fühlen uns wie fremdgesteuert, man kann nichts dagegen tun außer abzuwarten. Zuckungen des Gesichts, der Augenlider, aber auch Fingerkribbeln oder einfach nur kalte Füße können Anzeichen eines Magnesiummangels sein.

Denken Sie daran!

Viele Symptome haben oft nur eine Ursache:

Magnesiummangel.





**Für Mutter
und Kind ist
Magnesium
wichtig.**

Wer ist von Magnesiummangel betroffen?

Im Leben gibt es Entwicklungsphasen, die natürlicherweise einen erhöhten Magnesiumbedarf mit sich bringen.

Schwangere

In der Schwangerschaft muss gleichzeitig der Magnesiumbedarf von Mutter und Kind gedeckt werden. Für eine ungestörte Schwangerschaft und eine gesunde Entwicklung des werdenden Kindes empfiehlt die Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V., während der gesamten Schwangerschaft täglich Magnesium zusätzlich zur Nahrung einzunehmen.

Spätestens bei auftretenden Wadenkrämpfen empfiehlt sich bei Schwangeren eine gezielte Magnesiumzufuhr, denn bei anhaltendem Magnesiummangel während der Schwangerschaft kann es zu einer krampfartigen Verhärtung des Bauchs oder im schlimmsten Fall zu vorzeitigen Wehen kommen.

Stillende

Die einzige Versorgungsquelle eines Säuglings ist die Muttermilch. Über sie erhält der kleine Mensch auch das Magnesium, das er für sein Wachstum benötigt. Die Natur hat es so eingerichtet, dass für die Entwicklung des Kindes die Magnesiumspeicher der Mutter „angezapft“ und erschöpft werden. Aus diesem Grund sollten nicht nur Schwangere, sondern auch Stillende auf eine optimale Magnesiumversorgung achten.

Kinder und Jugendliche

Klar haben nicht alle Kids Lust auf Vollkornbrot und naturbelassene Nahrungsmittel. Kinder und Jugendliche lieben Burger und Süßigkeiten, Pommes und Nudeln mit Tomatensauce oder Ketchup. Durch die oft einseitige Ernährung kommt es jedoch häufig zu einem Magnesiummangel, denn gerade Heranwachsende haben im Verhältnis zum Körpergewicht einen höheren Magnesiumbedarf als Erwachsene. Zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr benötigen sie zwischen 260 und 330 mg Magnesium täglich. Bei den Essgewohnheiten der Jugendlichen kann es schwer werden, diesen hohen Bedarf über die Nahrung zu decken.

Die Folge von Magnesiummangel: Die Kinder und Jugendlichen sind nervös, zappelig, schnell genervt, leiden unter Kopfschmerzen und Verstimmungen oder können sich nicht konzentrieren. Diese Magnesiummangel-Symptome sind den Anzeichen des so genannten „Zappelphilipp-Syndroms“ (ADHS) sehr ähnlich. Deshalb sollte bei hyperaktiven oder an ADHS leidenden Kindern an einen eventuell vorliegenden Magnesiummangel gedacht werden.

Generation 60+: Die „Best Ager“

Auch wer mit über 60 fit und agil und voller Tatendrang ist, sollte unbedingt einige Veränderungen des Körpers berücksichtigen. Die Speicherkapazität der Knochen für Magnesium beginnt bereits zu schrumpfen. Die kontinuierliche Magnesiumbereitstellung für die wichtigsten inneren Organe funktioniert nicht mehr ganz so effektiv und reibungslos. Deshalb sollte man insbesondere auch in seinen besten Jahren auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Zudem bringt das Alter oft Krankheiten mit sich, die Medikamente erforderlich machen. Viele von ihnen beeinflussen den Magnesiumhaushalt negativ.



Foto: Fotolia/Monkey business

**Für Personen
im besten Alter
ist Magnesium
wichtig.**

**Denken Sie daran!
Ein Magnesiummangel kennt**

kein Alter und Geschlecht.





Bei Stress im Alltag ist Magnesium wichtig.

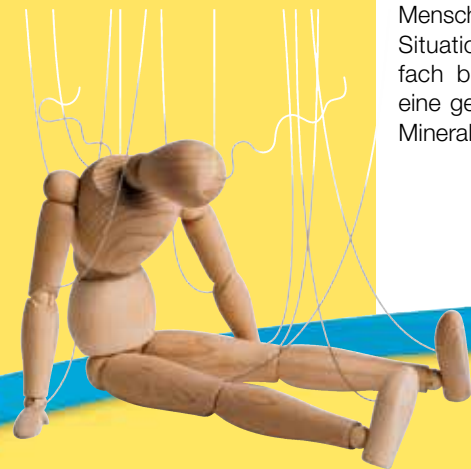
Je nachdem, was der Mensch seinem Körper abverlangt und in welchen Lebensumständen man sich befindet – jeder kann ein Magnesiummangel-Kandidat sein.

Gestresste

Stress gehört zum modernen Leben dazu. Schulstress, Prüfungsstress, Stress bei der Arbeit, Stress durch Unstimmigkeiten in der Familie oder Freizeitstress, weil man unbedingt möglichst viel erleben möchte.

Alle „Stressoren“ haben eines gemeinsam: Sie können Magnesiummangel auslösen. Denn steht der Körper buchstäblich „unter Strom“, wird Magnesium aus den Zellen in die Blutbahnen abgegeben, um die Freisetzung von Stresshormonen zu reduzieren und die Stressreaktionen zu dämpfen. Durch den kurzzeitig erhöhten Magnesiumgehalt im Blut scheiden die Nieren jedoch mehr Magnesium aus, es geht mit dem Urin verloren. Ein Magnesiumdefizit kann entstehen, das selbst wiederum die Stressreaktionen verstärkt. Denn ein Magnesiummangel führt zu einer vermehrten Freisetzung von Stresshormonen. Ein Teufelskreis beginnt, der nur durch die Zufuhr von Magnesium gestoppt werden kann.

Bei Dauerstress ist man daher nicht zuletzt durch den entstehenden Magnesiummangel nervös, leicht reizbar, hektisch und angespannt. Sicher wäre es optimal, wenn der Mensch weniger Belastungen hätte, doch viele stressige Situationen sind nicht vermeidbar und müssen einfach bewältigt werden. Jeder kann jedoch etwas für eine gezielte und ausreichende Zufuhr des „Anti-Stress-Minerals“ Magnesium tun.



Denken Sie daran!
Magnesiummangel hat

Für alle, die abnehmen wollen

Viele Frauen starten mindestens einen Abnehmversuch pro Jahr. Die Pfunde sollen runter, dementsprechend wird das Essen streng rationiert und die Ernährung umgestellt. Was man dabei jedoch beachten sollte: Diäten sind oft einseitig und magnesiumarm. Meist wird auch generell zu wenig Nahrung zugeführt, so dass der tägliche Magnesiumbedarf nicht gedeckt werden kann. Hinzu kommt, dass dauerhaftes Abnehmen nicht richtig klappt, wenn der Körper unter Magnesiummangel leidet. Denn zum einen ist Magnesium notwendig für die Fettverbrennung: Es wird für die Enzyme gebraucht, die das Fett abbauen und in Energie umsetzen. Zum anderen haben Personen mit Magnesiummangel einfach mehr Hunger, da der Nüchtern-Insulinspiegel erhöht ist. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Magnesiummangel gerade bei übergewichtigen Menschen (Body-Mass-Index über 25) häufiger auftritt. Um effektiv abzunehmen, sollte gleich zu Beginn der Diät Magnesium zugeführt werden, um die optimale Voraussetzung für die Gewichtsabnahme zu schaffen und einen Magnesiummangel zu vermeiden.

Für alle, die gerne einen „guten Tropfen“ genießen

Mit der Aufnahme von Alkohol wird die Magnesiumausscheidung über den Urin gesteigert. So mancher hat dies schon einmal schmerzhaft zu spüren bekommen, wenn nach dem Alkoholgenuss unangenehme Wadenkrämpfe folgten.



Bei einseitigen Diäten ist Magnesium wichtig.



viele Gesichter.





Menschen mit Schlafstörungen

Zwölf Millionen Deutsche leiden unter Schlaflosigkeit: Wer sich nachts unruhig hin und her wälzt und die Gedanken nicht „abschalten“ kann, leidet vielleicht unter einem Magnesiummangel. Der Mineralstoff beruhigt überreizte Nerven und entspannt die Muskeln.

Frauen im gebärfähigen Alter

Eine Monatsblutung kann zur Tortur werden, wenn meist zu Beginn der Regel krampfartige Schmerzen im Unterleib auftreten. Leiden Frauen unter starken Regelschmerzen, kann ein Magnesiummangel mit beteiligt sein.



Sportlich Aktive

Magnesium gilt als das Sportlermineral schlechthin, denn alle energieabhängigen Prozesse des Körpers hängen von Magnesium ab. Wer Sport treibt, verliert Magnesium über Schweiß und Urin.

Wer sich so richtig „auspowert“, spürt einen Magnesiummangel durch Wadenkrämpfe oder Ermüdungserscheinungen der Muskeln.

Kranke mit Magnesiummangel

Manche Erkrankungen verursachen Magnesiumverluste. Einige Krankheitssymptome verschlechtern sich bei einem bestehenden Magnesiummangel, da dem Mineralstoff eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit zukommt.

Migränepatienten

Jeder Zehnte kennt die unerträglichen Kopfschmerzen, die den Alltag massiv beeinträchtigen. Migränepatienten leiden häufiger an Magnesiummangel als Gesunde. Dieser verstärkt wiederum Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur – keine guten Voraussetzungen, um die Schmerzen loszuwerden. Gerade Migränepatienten sollten deshalb auf eine hohe Magnesiumzufuhr achten.



Diabetiker

Diabetiker leiden besonders häufig unter Magnesiummangel. Das liegt darin begründet, dass sie durch den erhöhten Blutzuckerspiegel ständig Magnesium über den Urin verlieren. Zudem ist bei Diabetes oft die Magen-Darm-Funktion beeinträchtigt, so dass die Magnesiumaufnahme vom Darm in den Blutkreislauf eingeschränkt ist. Nicht zuletzt müssen bei Diabetes magnesiumreiche Lebensmittel wegen ihres hohen Fettgehalts oft gemieden werden – für eine ausreichende Magnesiumversorgung nicht unbedingt förderlich.

Übrigens: Wenn Diabetiker einen ausgewogenen Magnesiumhaushalt haben, lässt sich der Blutzucker besser einstellen, denn die Wirkung des Insulins ist von Magnesium abhängig. Ein Magnesiummangel hingegen beeinträchtigt dessen Wirkung. Die gute Einstellung des Blutzuckerspiegels ist für Diabetiker elementar, denn viele Folgeerkrankungen wie diabetesbedingte Retinopathie (Netzhauterkrankung des Auges) oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch einen schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel begünstigt.



Info

Zum Thema **Magnesium** und **Insulin** präsentiert Verla-Pharm einen leicht verständlichen und amüsanten Lehrfilm. Den Film finden Sie unter: www.verla.de



Denken Sie daran!
Magnesium ist wichtig, ohne...

„läuft“ praktisch nichts!





Foto: Fotolia/aletta

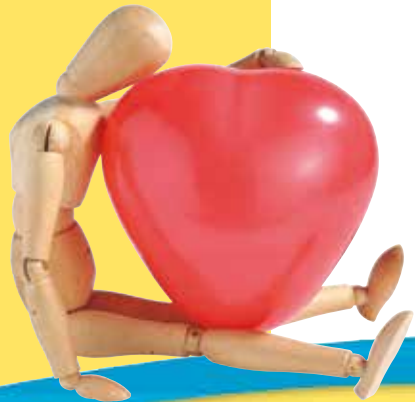
Herzkrankte

Magnesium ist sehr wichtig für ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System, eine gute Magnesiumversorgung trägt daher zur Herzgesundheit bei. Patienten mit Herzerkrankungen sollten deshalb gut auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.

Ein Magnesiummangel kann Herzrhythmusstörungen auslösen oder Herzschmerzen verstärken.

Der Ausgleich eines Magnesiummangels kann außerdem zu einer Senkung des Blutdrucks bei Bluthochdruckpatienten beitragen.

Magnesium und der Blutdruck stehen im engen Zusammenhang. Bei vielen Patienten mit Bluthochdruck ist der Mineralstoff häufig nicht in ausreichender Konzentration im Blut und in den Zellen des Körpers vorhanden. In diesen Fällen empfiehlt sich eine zusätzliche Magnesiumaufnahme. Mehrere wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass bei Bluthochdruckpatienten mit Magnesiummangel eine Substitution mit Magnesium sowohl den oberen (systolischen) als auch den unteren (diastolischen) Blutdruckwert senken konnte. Nicht zuletzt kann auch die Verkalkung der Blutgefäße durch den Ausgleich eines Magnesiummangels reduziert werden.



Denken Sie daran!
Magnesium ist wichtig, ohne...

Magnesium im Blut – nur ein Laborwert

Ein gesunder Erwachsener hat etwa 20 bis 25 Gramm Magnesium im Körper gespeichert. Mehr als die Hälfte davon befindet sich in den Knochen, so dass diese den Magnesiumspeicher darstellen.

Im Blutserum ist nur circa 0,3 % des Körpermagnesiums enthalten. Dieser Wert wird zur Einschätzung des Magnesiumhaushaltes zu Rate gezogen – dabei ist er tatsächlich wenig repräsentativ für den gesamten Magnesiumhaushalt.

Ist die Konzentration im Blutserum niedriger als der Normalwert (0,76mmol/l-1,1 mmol/l), liegt in jedem Fall schon ein fortgeschrittener Magnesiummangel vor. Aus gesundheitlicher Sicht wird heute ein Wert von mindestens 0,85mmol/l empfohlen. Doch ein normaler Magnesiumspiegel im Blut kann täuschen:

Die Depots in den Knochen geben Magnesium an das Blut ab, sobald der Magnesiumspiegel im Blut sinkt. So kann trotz Magnesiummangel der Magnesiumgehalt im Blut normal bleiben.

Daher ist es wichtig, auf erste Anzeichen eines Magnesiummangels zu achten. Dies können sein:

- Muskelverspannungen und Krämpfe
- Unruhe und Nervosität
- verstärkt Kopfschmerzen oder Schlafprobleme

Denken Sie daran, hinter diesen Beschwerden kann ein Magnesiummangel stecken.



Foto: AdobeStock/James Theiv

Magnesiummangel?

Bevor das Serum spricht, warnt das Symptom!



„läuft“ praktisch nichts!

Magnesium Verla® Arzneimittel

Magnesium Verla® -Arzneimittel stehen in vielen Darreichungsformen und für jeden Bedarf zur Verfügung.

Einnahme und Dosierung

Zur medizinischen Behandlung eines Magnesiummangels werden **240-365 mg** Magnesium pro Tag empfohlen. Dabei ist es sinnvoll, die Magnesiummenge auf 2-3 Einnahmen pro Tag zu verteilen, denn so wird der Mineralstoff am besten aufgenommen. Um die Magnesiumspeicher im Körper aufzufüllen, sollte die Einnahme über mindestens 4 Wochen erfolgen.

Klein und durch die besondere Dragée-Form leicht zu schlucken, bedarfsgerecht dosierbar, angenehmer Geruch und Geschmack.

Magnesium Verla® N Dragées:

3 x täglich 1-3 Dragées

Für Personen, die zusätzlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sollten, gibt es Magnesium Verla® N Konzentrat. Das aufgelöste Pulver ist nicht brausend, was viele Menschen mit empfindlichem Magen als sehr angenehm empfinden.

Magnesium Verla® N Konzentrat:

2-3 x täglich 1 Beutel

Zum Trinken und brausend:

Die Magnesium Verla® Brausetablette.
Sie löst sich sprudelnd schnell im Wasser auf.

Magnesium Verla® Brausetabletten:

2-3 x täglich 1 Brausetablette



Magnesium Verla® N Dragées /-N Konzentrat /-Brausetabletten

Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). -N Konzentrat/-Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogen-aspartat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** -N Dragées: enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose. -N Konzentrat: enthält Saccharose (Zucker) und Lactose (im Aroma). -Brausetabletten: enthalten Sorbitol und Natriumverbindungen. Hoher Natriumgehalt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Mineralstoff- kompetenz



Kompetenz in der Magnesiumforschung

Seit den ersten Anzeigen in der Werbung bestimmen die Farben blau-gelb das erfolgreiche Magnesium-Sortiment mit der Verla-Raute.

Magnesium Verla®-Produkte sind bereits seit über 65 Jahren im Handel. Sie wurden und werden immer nach dem aktuellen und modernen Stand der Technik in Deutschland produziert. Am Anfang der kontinuierlichen Entwicklung standen die Dragées. Heute umfasst die Marke Magnesium Verla® eine Vielzahl von Darreichungsformen für jeden Bedarf und ist seit mehreren Jahrzehnten Marktführer unter den Magnesiumpräparaten in der Apotheke (Insight Health 01/2024). Magnesium Verla® N Dragées gehören zu den Top-Produkten in der Empfehlung von Ärztinnen und Ärzten im Selbstmedikationsbereich.

Als Wirkstoffe kommen vorwiegend organische Magnesiumverbindungen zum Einsatz (z.B. Magnesiumcitrat, Magnesiumaspartat), die der Körper sehr gut aufnehmen kann. Organische Magnesiumverbindungen waren bei Verla-Pharm seit jeher Gegenstand intensiver Forschungs- und Entwicklungsarbeiten und werden heute in der Medizin bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.



Mg⁺⁺



Qualität im Zeichen der Raute.

Ihre Fragen – unsere Antworten

Welches Magnesium ist empfehlenswert?

Die Magnesium Verla®-Produktfamilie umfasst viele Darreichungsformen. Aus medizinischer Sicht spielt es keine Rolle, welche Darreichungsform Sie bevorzugen. Bequem einzunehmen und praktisch für unterwegs sind Dragées, Kautabs und Direkt-Granulat. Die flüssigen Formen (Pulver, Granulat, Brausetabletten) sind vorteilhaft, wenn auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden soll.

Wie lange kann man Magnesium Verla® einnehmen?

In akuten Mangelsituationen sollte Magnesium mindestens vier Wochen lang täglich eingenommen werden, auch wenn die Beschwerden bereits abgeklungen sind (z. B. Wadenkrämpfe). Die Magnesiumspeicher in den Knochen lassen sich nur langsam wieder auffüllen. Dabei ist eine Dauereinnahme gesundheitlich völlig unbedenklich.

Kann zu viel Magnesium schaden?

Überschüssiges Magnesium scheidet der Körper über den Urin aus, so dass eine Überdosierung quasi nicht möglich ist. Nur bei schwerer Nierenfunktionsstörung kann zuviel eingenommenes Magnesium nicht mehr mit dem Urin ausgeschieden werden. In diesem Fall sollte die Magnesiumeinnahme mit einem Arzt abgesprochen werden.

Kann man Magnesium und Calcium gleichzeitig einnehmen?

Magnesium kann bedenkenlos gleichzeitig mit Calcium eingenommen werden. Die Mineralstoffe stören sich nicht gegenseitig bei der Aufnahme. Nur eine gleichzeitige Gabe als Injektion oder Infusion ist nicht ratsam.

Verla ist mehr – Weitere Informationsbroschüren



Magnesium Verla®
Magnesium & Sport



Zink Verla®
Wie schönes Wetter
fürs Immunsystem



Calcium Verla®
Das Knochenmineral



Eisen Verla®
Eisen ist lebenswichtig

Mineralstoffkompetenz

Bei uns dreht sich alles um
Magnesium, Zink, Calcium und Eisen
in Vorsorge und Therapie.



Kunden Flyer – für Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium Verla® – Für jeden Bedarf das Richtige

Zink Verla® – Zink Zeit ist immer

Calcium Verla® vital – Vitalstoffe für gesunde und stabile Knochen

Eisen Verla® plus – endlich ein Eisen, das schmeckt!

Verla® purKaps-Linie – natürlich pur & vegan



Magnesiumgehalt in jeweils 100 g essbarem Anteil

Gemüse	mg	Obst	mg
Austernpilze	13	Ananas	17
Blumenkohl	16	Apfel	6
Bohnen (grün)	24	Aprikose	9
Bohnen (weiß)	140	Banane	31
Broccoli	19	Birne	7
Champignon	14	Erdbeere	13
Endiviensalat	10	Feigen	20
Erbsen	34	Himbeere	30
Feldsalat	13	Honigmelone	13
Grünkohl	31	Kirsche (süß)	13
Gurke	8	Kiwi	24
Kartoffel	21	Mandarine	11
Kohlrabi	43	Orange	12
Kopfsalat	9	Papaya	41
Kürbis	8	Pfirsich	9
Lauch	16	Pflaume	8
Linsen (trocken)	129	Wassermelone	9
Meerrettich	38	Weintraube (weiß)	9
Möhre	13		
Paprika (grün)	12	Nüsse/Samen	mg
Radieschen	9	Erdnüsse	160
Rosenkohl	22	Cashewnüsse	267
Rote Beete	21	Haselnüsse	156
Sauerkraut	14	Kokosnüsse	39
Sojasprossen	19	Mandeln	170
Spargel	17	Mohn	333
Spinat	60	Paranüsse	160
Tomate	12	Pistazien	158
Zucchini	18	Sesamsamen	347
Zwiebel	10	Sonnenblumenkerne	420
		Walnüsse	129

Getreide	mg	Fisch	mg
Amaranth	308	Auster	32
Buchweizen	142	Forelle	26
Cornflakes	14	Garnele, Krabbe	67
Dinkel (Vollkornmehl)	114	Hering	31
Grünkern	130	Kabeljau	24
Haferflocken	134	Lachs	26
Hirse (geschält)	170	Makrele	30
Mais	91	Miesmuschel	32
Reis (poliert)	32	Rotbarsch	29
Reis (unpoliert)	119	Sardine	24
Roggenmehl (Typ 815)	26	Seelachs	57
Roggenmehl (Typ 1370)	47	Thunfisch	50
Roggenschrot	93	Zander	47
Weizenmehl (Typ 550)	23		
Weizenmehl (Typ 1700)	130	Fleisch	mg
Weizenkeime	285	Bierschinken	18
		Corned Beef	15
Backwaren	mg	Ente	22
Brötchen	30	Fleischwurst	13
Butterkeks	23	Hirsch	21
Knäckebröt	68	Huhn (Brathuhn)	19
Nudeln (mit Ei)	42	Jagdwurst	19
Roggenmischbrot	30	Kalbfleisch (mager)	16
Roggenvollkornbrot	54	Lammfleisch	22
Weißbrot	24	Leberpastete	15
Weizenmischbrot	40	Pute	20
Weizenschrotbrot	42	Rindfleisch (mager)	23
Weizentoastbrot	25	Schweinefleisch	26
Weizenvollkornbrot	60	Schweineleber	23
Zwieback	16	Schweinsbratwurst	14
		Wildschwein	22



Wie viel Magnesium steckt in...

unseren Lebensmitteln?

Magnesiumgehalt in jeweils 100 g essbarem Anteil

Milchprodukte/Ei	mg	Sonstiges	mg
Butter	3	Honig	2
Butterkäse (50 % F.i.Tr.)	9	Marzipan	120
Buttermilch	16	Milchschokolade	71
Camembert (60 % F.i.Tr.)	15	Zartbitterschokolade	100
Edamer (30 % F.i.Tr.)	34	Zucker	0,2
Emmentaler (45 % F.i.Tr.)	33		
Gouda (45 % F.i.Tr.)	28	Getränke	
Hühnerei	12	Apfelsaftschorle	4
Joghurt (mind. 3,5 % F.)	12	Bier (hell)	9
Joghurt (höchst. 1,8 % F.)	11	Bohnenkaffee	10
Kefir	14	Cola	1
Kuhmilch (mind. 3,5 % F.)	12	Orangensaft	12
Mozzarella	24	Rotwein	8
Parmesan (37 % F.i.Tr.)	41	Tee (schwarz)	5
Quark (mager)	12	Traubensaft	9
Tilsiter (30 % F.i.Tr.)	36		

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

Quelle: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching b. München (Hrsg.). Souci - Fachmann - Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. 6., revidierte und ergänzte Auflage, Medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, 2000

Die Arzneimittel Magnesium Verla® N Dragées und Magnesium Verla® Brausetabletten sowie alle Magnesium Verla® Nahrungsergänzungsmittel sind:



Unser Service

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen oder für weitere Informationen zu unseren Produkten zur Verfügung:

☎ 0800 1044443 (kostenfrei) ✉ service@verla.de, www.verla.de

Bei erhöhtem Bedarf und zur Nahrungsergänzung

Organische Magnesiumverbindungen werden vom Körper sehr gut aufgenommen, daher enthalten die Nahrungsergänzungsmittel von Magnesium Verla® vorwiegend organisches Magnesiumcitrat.

Magnesium Verla® direkt

- Das moderne Direkt-Granulat zur schnellen Magnesiumversorgung ohne Flüssigkeit
- Typ Citrus, Typ Himbeere
- 1-2 Stick(s)/Tag

Magnesium Verla® Kautabs

- Praktische Kautablette
- Typ Maracuja/Zitrone
- 1-2 Kautablette(n)/Tag

Magnesium Verla® plus

- Trinkgranulat mit dem „Power-Duo“ Kalium + Magnesium sowie Vitamin C
- Typ Grapefruit
- 1-2 Beutel/Tag

Magnesium Verla® purKaps – pur & vegan

- Kapseln mit pflanzlicher Hülle
- Frei von Farb- und Aromastoffen und Süßungsmitteln
- Ideal für Personen mit Unverträglichkeiten
- 1-2 Kapsel(n) täglich

Magnesium Verla® 300

- Der Klassiker: Trinkgranulat zum Auflösen
- Typ Apfel, Typ Orange
- 1 Beutel/Tag

Magnesium Verla® 400

- Hochdosierte Magnesiumkombination bei erhöhtem Bedarf
- Geschmacksneutral als Kapsel oder als Direkt-Granulat, Typ Zitrone, Typ Waldbeere
- 1 Kapsel/Tag oder 1 Stick/Tag



Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Gesundheit,
die
schmeckt!**

Zur Behandlung von Magnesiummangel stehen Magnesium Verla®-Produkte in Form von Arzneimitteln zur Verfügung.

Die meistgekaufteste Magnesium-Marke* aus Ihrer Apotheke. In vielen Darreichungsformen.

(*IH 01/2024)

Magnesium Verla® hilft!

hier

Das sogenannte „Lidzucken“ muss nicht sein. Es ist oft – wie auch andere Muskelverspannungen und Krämpfe – Folge eines Magnesiummangels. Magnesium Verla® gleicht diesen Mangel aus und kann so Verspannungen und Krämpfen entgegenwirken.

Pflichttext siehe Seite 20



Der Klassiker

- leicht zu schlucken
- bedarfsgerecht dosierbar
- angenehmer Geruch und Geschmack



Mineralstoff-
kompetenz

magnesium-verla.de

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing, www.verla.de

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke!