



WAS IST...

# MAGNESIUM (MG)



**Warum es so wichtig für dich ist!**

## Stressrelief und Booster

Magnesium ist eines der zehn häufigsten Elemente in der Erdkruste. Es kommt sowohl in Mineralien als auch in Pflanzen vor, dort ist es vor allem im Grün der Blätter vorhanden. Doch was macht Magnesium im Körper? Für unseren Körper ist Magnesium nicht einfach nur irgendein Nährstoff, sondern ein essentieller Mineralstoff. Essentiell bedeutet, dass der Körper den Stoff dringend benötigt, ihn aber nicht selbst herstellen kann.

### Die 10 wichtigsten Funktionen

- **Verringerung von Müdigkeit**

Für Müdigkeit kann es viele verschiedene Gründe geben. Müdigkeit kann schlicht und einfach an zu wenig Schlaf liegen, aber auch täglicher Stress kann die Schlafqualität negativ beeinflussen. Magnesium ist unter anderem für eine gute Durchblutung und eine normale Funktion des Nervensystems verantwortlich. Fehlt es, kann die Reizweiterleitung der Nerven gestört und die Durchblutung im Gehirn verringert werden.

- **Elektrolytgleichgewicht**

Die stabilisierende Einflussnahme auf das Elektrolytgleichgewicht ist wichtig für unsere Zellen. Liegt Magnesium in den Zellen vor, kann die Flüssigkeitsverteilung und der Wasserhaushalt im menschlichen Organismus gesteuert werden. Dies ist wichtig damit die Durchlässigkeit der Zellmembranen für Kalium, Natrium und Calcium besteht. Nur so können wichtige Nährstoffe in die Zellen gelangen.



- **Energiestoffwechsel**

Auch für den Energiestoffwechsel und alle energieabhängigen Prozesse im Körper ist Magnesium ein wichtiger Bestandteil. Denn es aktiviert in den Zellen die wichtige Energie ATP (Adenosintriphosphat), um chemische, osmotische oder mechanische Arbeit zu leisten.

- **Nervenfunktion**

Im Zusammenspiel mit anderen wichtigen Elektrolyten und Nährstoffen ist es an der Regulation der Erregungsleitung in den Nervenzellen beteiligt. Dies bedeutet, dass es an der korrekten Weitergabe von Signalen und Botschaften über das Nervensystem mitwirkt. Bei einem Mangel an Magnesium kommt es zu einer erhöhten Erregbarkeit der Nervenzellen und damit zu einem Anstieg an neuronalen Signalen. Das Nervensystem sendet demnach mehr Signale, als eigentlich nötig wären.

- **Muskelfunktion**

Um den Körper zu bewegen, brauchen unsere Muskeln Energie. Wie beim Energiestoffwechsel wird dabei ATP zur Aktivierung benötigt. Diese Energie in Form von ATP wird durch Magnesium erst „scharf gemacht“. Und das kommt letzten Endes auch der Muskelarbeit zugute. Durch das Elektrolytgleichgewicht werden die Muskeln zudem mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.



- **Eiweißsynthese**

Die Eiweißsynthese, heute hauptsächlich Proteinbiosynthese genannt, ist ein komplexer Vorgang, bei dem Proteine aufgebaut werden. Für die Herstellung eines Proteins ist Magnesium zur Unterstützung der Transkription und Translation von Bedeutung.

- **Psychische Funktionen**

Unser Gehirn benötigt für die biochemischen Reaktionen zahlreiche Katalysatoren. Magnesium ist an intra- und interzellulären Transportprozessen beteiligt und unterstützt so die verschiedenen Stoffwechselfunktionen. Bei erhöhtem Stress verbraucht der Körper bis zu 7x mehr Magnesium als in einem entspannten Zustand.

- **Knochen**

Das in den Knochen enthaltene Magnesium stabilisiert die Knochenmatrix und ist an Knochenmineralisation und Knochenwachstum beteiligt. Darüber hinaus transportiert es das vorhandene Calcium vom Blut in die Knochen.

- **Zähne**

Wie auch in unseren Knochen, dient Magnesium zur Stabilisierung der Zähne und ist am Zahnwachstum beteiligt. Calcium sollte immer in Verbindung mit eingenommen werden, da dieses der Gegenspieler für das Mineral Magnesium darstellt.

- **Zellteilung**

Als Aktivator von vielen Enzymen spielt der Mineralstoff eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Denn Enzyme übernehmen eine zentrale Rolle bei der fehlerfreien Zellteilung.



- **Fazit**

Ihr Körper braucht Magnesium! Anhand der Aufzählung möchten wir zeigen, dass Ihr Körper ohne Magnesium nicht funktionieren kann. Zudem kann unser Körper den Mineralstoff nicht selber herstellen, dadurch muss es durch die Nahrung aufgenommen werden.

Aber wie nehmen Sie Magnesium am besten auf? Mineralisches Magnesium kann vom Körper kaum verwertet werden. Erst in organischen Verbindungen entfaltet es seine Kraft. Bei einer ausgeglichenen und gesunden Ernährung nehmen Sie normalerweise genug Lebensmittel zu sich, die Magnesium in einer organische Verbindung enthalten.

Doch körperliche und geistige Belastungen können zu einem erhöhten Bedarf an Magnesium führen. Hier kann es Sinn machen, Magnesium zusätzlich einzunehmen. Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist eine Möglichkeit, um Ihren Bedarf zu decken.

**CalMag** gewährt eine besonders gute Aufnahme durch den Körper.

Hier kannst du dir dein Magnesium bestellen:

