Sogar ein gesundes Herz braucht Magnesium

(ddp direct) Ob Muskeln, Nerven oder Gefäße: Magnesium unterstützt über 300 enzymgesteuerte Vorgänge (Reizübertragungen) im Körper und ist im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig. Magnesiummangel kann u. a. zu Extraschlägen des Herzens (Extrasystolen) und Herzrhythmusstörungen führen.

Der "plötzliche Herztod" ist mit ca. 150.000 Fällen im Jahr die häufigste Todesursache in Deutschland und überwiegend nichts anderes als die Folge einer Herzrhythmusstörung. Prof. Jürgen Vormann: ?Nachweisbar ist bei Magnesiummangel die Gefahr, einen Herztod zu erleiden, erheblich erhöht, wie große Untersuchungen aus den USA und auch aus Deutschland zeigten. Magnesium kann der Körper nicht selbst bilden und muss es über die Nahrung aufnehmen. Durch falsche Ernährung, z. B. zu wenig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat und Mineralwasser, ist ein Magnesiummangel leider nicht selten.?

Vor allem Frauen (28,6%) nehmen zu wenig Magnesium zu sich, im Alter von 14 bis 18 Jahren sind es sogar 56,4%! Bestimmte Krankheiten, aber auch Stress, Schwangerschaft oder körperliche Belastung können ebenfalls zu einem Mangel führen.

Um einem Gesundheitsrisiko von vornherein vorzubeugen, sollte die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesmenge von 300 bis 400 mg täglich verzehrt werden.Â Kann dies über eine gesunde Ernährung alleine nicht möglich sein, empfiehlt sich die Einnahme von Magnesium wie z. B. Magnesium-Diasporal aus der Apotheke, möglichst mit reinem Magnesiumcitrat, also in organischer Form, wie es in Lebensmitteln enthalten ist. Es ist körperfreundlich und schnell aktiv. Infos unter: www.diasporal.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/szjmje

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/sogar-ein-gesundes-herz-braucht-magnesium-27256

=== Entspannung ist gut für das Herz (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/2ts20p

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/entspannung-ist-gut-fuer-das-herz

=== Prof. Dr. Jürgen Vormann vom IPEV-Institut für Prävention und Ernährung, München (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/pw8xun

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/prof-dr-juergen-vormann-vom-ipev-institut-fuer-praevention-und-ernaehrung-muenchen

Pressekontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg
Schwalbenweg 3
53123 Bonn

bonn.press@t-online.de

Firmenkontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg
Schwalbenweg 3
53123 Bonn

shortpr.com/szjmje
bonn.press@t-online.de

Die PR-Agentur bonn press wurde 1978 gegründet und besteht seitdem unverändert. Beständigkeit ist ein wichtiger Teil unseres Konzepts.

Einer unserer treusten Kunden ist der Deutsche Sparkassen- und Giroverband, den wir seit Jahrzehnten ohne Unterbrechung betreuen. Für das Unternehmen Kraft Foods, seinerzeit noch Kraft Jacobs Suchard, waren wir 25 Jahre lang im Bereich Jacobs Kaffee und Milka Schokolade tätig. Seit 12 Jahren zählt die Protina Pharmazeutische GmbH mit den beiden sehr erfolgreichen Marken Basica und Magnesium-Diasporal zum festen Kundenstamm. Wir bauen zu unserer Kundschaft ein auf Langfristigkeit abzielendes Verhältnis auf, das eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ermöglicht.

Auch für die Redaktionen als unsere Ansprechpartner ist bonn press seit Jahrzehnten ein vertrauter Begriff, der für Seriosität und gute Zusammenarbeit steht.

Auszug unserer Referenzen im Überlick:

Deutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
Protina Pharmazeutische GmbH, Ismaning bei München
Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung, Bonn
Kraft Foods, Bremen (Jacobs Kaffee und Milka Schokolade)
Bundespresseamt, Berlin (Lehrstellen-Kampagnen)
Bundesministerium für Forschung und Technologie (Nano-Kampagne)
Plus Warenhandelsgesellschaft, Mülheim
Bundesverband Freier Wohnungsunternehmen, Düsseldorf und Bonn
Inkom Bank, Moskau
EU Tacis, Projekte in Russland und der Ukraine
Deutscher Imkerbund, Bonn
Quiris Healthcare, Gütersloh
Philip Morris, München
Ostdeutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
Diverse Presseagenturen

Anlage: Bild