



## Schweißgebadet in den Sommer

*Wer regelmäßig Sport treibt, muss auf seine Magnesiumversorgung achten*

(ddp direct) Ä Zeigt das Thermometer sommerliche Temperaturen, zieht es die Menschen ins Freie. Die Sonne setzt neue Energien frei und steigert den Bewegungsdrang. Doch mit dem Aktivitätslevel steigt möglicherweise auch der Mineralstoffbedarf. Flotte Joggingrunden, RadtourenÄ und schnelle Tennismatches aktivieren den Stoffwechsel und bringen die Schweißproduktion in Schwung. Wer sich regelmäßig richtig auspowert, muss damit rechnen, dass er beim Sport nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe verliert. So wird beispielsweise Magnesium durch die erhöhte Muskelaktivität verbraucht und zugleich durch Schwitzen verstärkt ausgeschieden.

Ein intensives sportliches Training kann so leicht zu einer Unterversorgung führen, die sich durch eine Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln äußert. Dabei können vermehrtÄ muskuläre und andere ProblemeÄ - in Ruhe und bei Belastung - auftreten. Die Anfälligkeit für Verspannungen und Zerrungen steigt.Ä Um die Muskelfunktion und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und eventuellen Krämpfen vorzubeugen, wird allen Aktiven empfohlen, den entstandenen Magnesium- und Flüssigkeitsverlust regelmäßig nach jeder sportlichen Betätigung möglichst schnell auszugleichen, beispielsweise durch Magnesium-Diasporal 400 Extra (Apotheke). Das hochdosierte Trinkgranulat enthält reines Magnesiumcitrat, wie es auch als Baustein im Körper vorkommt. Es ist gut verträglich und schnell aktiv.

Mit Magnesium regenerieren

Die Einnahme von Magnesium wird vor allem in der Regenerationsphase empfohlen. Die tägliche Magnesiumzufuhr eines Erwachsenen sollte abhängig von Alter und Geschlecht (und sportlicher Belastung) nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm betragen. Überdosierungen sind kaum möglich, da überschüssiges Magnesium bei intakter Nierenfunktion mit dem Urin ausgeschieden wird.

Kostenloser Selbsttest zur Magnesiumversorgung

Wachen Sie nachts wegen schmerzhafter Wadenkrämpfe auf?  
Treten nach körperlicher oder sportlicher Betätigung Muskelverspannungen auf?  
Haben Sie Augenlidzucken?  
Leiden Sie unter Muskelschmerzen im Bereich des Nackens und der Schultern?  
Verspüren Sie ein Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Armen und Beinen?  
Nehmen Sie entwässernde Medikamente, Abführmittel oder Blutdrucksenker?  
Leiden Sie unter Migräne?  
Fühlen Sie sich gestresst?  
Sind Sie Diabetiker?

Kompletter Test und Auswertung unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/6i241t>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/schweissgebadet-in-den-sommer-21973>

=== Trinken beim Sport nicht vergessen (Bild) ===

Oft vergisst man bei sportlichen Aktivitäten, die verloren gegangene Flüssigkeit und den damit einhergehenden Mineralstoffverlust, insbesondere Magnesium, wieder zu ersetzen. Wie man den individuellen Magnesiumbedarf ermitteln kann erfährt man unter: [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)

Shortlink:  
<http://shortpr.com/tuhfow>

Permanenter Link:  
<http://www.themenportal.de/bilder/trinken-beim-sport-nicht-vergessen>

=== Wer viel schwitzt braucht Magnesium! (Bild) ===

Wer viel Sport treibt im Sommer hat einen erhöhten Magnesiumbedarf. Schnell und unkompliziert geht das mit dem Trinkgranulat von Magnesium-Diasporal 400 Extra. Es wird nicht nur der Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt, sondern auch Flüssigkeit. Beste Voraussetzungen dafür, wieder richtig in die Pedale zu treten.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/cnso3h>

Permanenter Link:  
<http://www.themenportal.de/bilder/wer-viel-schwitzt-braucht-magnesium>

## 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/6i241t  
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 treuesten 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 Überblick:

- 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

