

Magnesium das Überlebensmineral

Neue Studien und Erfahrungsberichte stellen die herausragende Bedeutung des Mineralstoffs Magnesium in den Mittelpunkt für die Gesundheit des menschlichen Körpers.

(ddp direct) Jutta Doebel, Apothekerin, Ernährungs- und Diätberaterin, TV-Gesundheitsexpertin, Erfstadt bei Köln: ?Magnesium ist das ?Entspannungs-Mineral? schlechthin. In richtiger Form und Dosierung wirkt es nicht nur bei Wadenkrämpfen sondern auch bei Migräne und hat günstigen Einfluss auf den Blutdruck und den Herzrhythmus.?

Prof. Dr. Jürgen Vormann, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV), München: ?Magnesium ist unser Überlebensmineral. Ist es für den Körper ausreichend verfügbar, kann es das Todesrisiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen senken und die Mortalität von gefährlichen Krämpfen in der Schwangerschaft (Eklampsie) senken.?

Prof. Hademar Bankhofer, Medizinjournalist, Wien: ?Ohne Magnesium hätte ich niemals meine Fernsehkarriere gemacht.?

Hamburg, 15. Oktober 2013 - Auf einer beeindruckenden Fachveranstaltung der Protina Pharmazeutische GmbH zum Thema ?Mineralstoff Magnesium: Neue Studien, Erkenntnisse und Berichte? stellten die Apothekerin Jutta Doebel, der Ernährungsexperte Prof. Dr. Jürgen Vormann und der Medizinjournalist Prof. Hademar Bankhofer jeweils aus ihrer Sicht die herausragende Bedeutung des Mineralstoffs Magnesium für den menschlichen Körper dar.

Magnesium ? nicht nur für Sportler bei Krämpfen

Magnesium ist Sportlern als Mittel zur Behandlung und Prävention von Krämpfen schon oft lange bekannt. Doch die Bedeutung des Minerals geht weit über diese sportliche Anwendung hinaus. ?Magnesium wirkt als ?Entspannungs-Mineral? allgemein stressabschirmend?, sagt Apothekerin Jutta Doebel?, es hilft nachts bei Beinschmerzen, ist auch vorbeugend bei Migräne wirksam und hat einen allgemein günstigen Einfluss auf den Blutdruck und den Herzrhythmus. ? Neben der empfohlenen Menge von 300 bis 400 Milligramm (entspricht etwa neun Bananen) täglich ist auch die Qualität des eingenommenen Magnesiums wichtig. Jutta Doebel weist auf die Vorteile von organischen Magnesiumverbindungen wie in Magnesium-Diasporal von Protina hin: ?Magnesium wirkt vor allem intrazellulär, es muss also in den Zellen aufgenommen werden. Diese rasche Aufnahme wird gewährleistet durch die sehr gute Bioverfügbarkeit von organischen Citrat-Salzen?. Video

Magnesium senkt die Mortalität

Klar belegen konnte Prof. Dr. Jürgen Vormann die gute Wirksamkeit von Magnesium mit mehreren aktuellen Studien. So wurde bei einer Studie unter mehr als 500.000 Teilnehmern ein um 14 Prozent vermindertes Diabetesrisiko je 100 Milligramm zusätzlich verzehrtem Magnesium festgestellt. ?Je höher die Magnesium-Gabe, desto geringer das Diabetes-Risiko?, bringt Prof. Vormann das Ergebnis auf den Punkt. Bei der US-amerikanischen ARIC-Studie mit rund 14.000 Teilnehmern war das Risiko für den plötzlichen Herztod bei hohen Magnesiumwerten um 40 Prozent geringer. Neueste Analysen der Nurses Health Study zeigen, dass bei einer hohen Magnesiumkonzentration insbesondere bei Frauen das Risiko für plötzlichen Herztod um Zweidrittel niedriger war. ?Umgekehrt ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei geringer Magnesiumzufuhr deutlich erhöht?, so Prof. Vormann. Für Schwangere ist Magnesium besonders wichtig. Prof. Vormann: ?Ein schwangerschaftsbedingter Blutdruckanstieg (Präeklampsie) kann trotz erhöhtem Risiko durch die orale Einnahme von 300 mg Magnesium als Citrat (Magnesium-Diasporal 300) verhindert werden, wie eine Doppelblindstudie aus Schweden (Bullarbo et al., 2013) zeigt.?

Hier finden Sie dazu ein Video.

Magnesium ? früher unbekannt, heute notwendig

Der bekannte Wiener Medizinjournalist Prof. Hademar Bankhofer hat seine ganz persönliche Sicht auf Magnesium. Ihm rettete das Mineral quasi das Leben, und es ist verantwortlich für seinen Erfolg im stressgeplagten TV-Geschäft. ?Der Vitalstoffmangel in der Nachkriegszeit führte bei mir bereits in jungen Jahren zu Nierensteinen, an weiteren Beschwerden konnte auch eine Ernährungsumstellung nichts mehr ändern?, erzählt Prof. Bankhofer, ?erst durch die Einnahme von Magnesium, zu der mir viele Fachleute geraten haben, konnte ich Belastungen im Beruf und Privatleben durchstehen. Magnesium zur direkten Einnahme habe ich seitdem immer dabei. ? Prof. Bankhofer hat exemplarisch die Ansichten über Magnesium von ?unbekannt? über ?kritisch? bis hin zu ?notwendig? erlebt.

Die heutige Nahrung enthält leider oft nicht die notwendige Menge an Magnesium. ?Unsere Vorfahren aßen mehr Gemüse, Früchte und Nüsse, womit sie sogar mehr als genug Magnesium aufnahmen?, sagt Prof. Vormann, ?eine solche Ernährungsform ist heute aufgrund unserer Lebensgewohnheiten nicht immer möglich, so dass eine Zufuhr mit gut bioverfügbarem Magnesium sinnvoll ist. Bereits ein leichtes Augenzucken sollte als Symptom von Magnesiummangel ernst genommen werden. ? Aber nicht nur die Ernährungsweise kann für einen Mangel von Magnesium verantwortlich sein. ? Bestimmte Medikamente wie Diuretika und Magensäureblocker können den Magnesiumhaushalt negativ beeinflussen, so dass eine zusätzliche Einnahme von Magnesium geboten ist. Außerdem wird Magnesium im Alter nicht mehr so gut aufgenommen, eine zusätzliche Gabe dieses wertvollen Minerals ist dann notwendig?, so Prof. Vormann.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/i3gly0>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/magnesium-das-ueberlebensmineral-24655>

=== Magnesium das Überlebensmineral (Bild) ===

Prof. Dr. Jürgen Vormann, Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV), Ismaning bei München | Jutta Doebel, Apothekerin, Ernährungsberaterin, TV-Moderatorin, aus Erfstadt bei Köln | Prof. Hademar Bankhofer, Journalist und Autor

Shortlink:

<http://shortpr.com/my07fa>

Permanenlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/magnesium--das-ueberlebensmineral>

=== Jutta Doebel, Apothekerin, Ernährungsberaterin, TV-Moderatorin, aus Erfstadt bei Köln (Bild) ===

Shortlink:
<http://shortpr.com/5xayl0>

Permanenlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/jutta-doebel-apothekerin-ernaehrungsberaterin-tv-moderatorin-aus-erfstadt-bei-koeln>

Pressekontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

beringer.andrea@protina.de

Firmenkontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

protina.de
beringer.andrea@protina.de

=== Protina Pharm. GmbH: Über 100 Jahre Erfahrung mit Mineralstoffen ===

Veränderung als Konstante

So wie sich unsere Umwelt ständig verändert, so ändern sich auch unsere Lebensbedingungen. In gleichem Maße steigen damit auch die Anforderungen an Produkte, die unserer Gesundheit dienen und das Wohlbefinden steigern.

Auch Protina hat sich in den letzten 100 Jahren stets verändert, um neue und verbesserte Produkte zu entwickeln und den aktuellen Bedürfnissen unserer Kunden gerecht werden.

Protina blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich Protina Pharm. GmbH auf die Produktion von Mineralstoffpräparaten (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel) spezialisiert. Mit unserer Produkt-Palette bewegen wir uns in innovativen, dynamischen Märkten. Dafür ist auch der Einsatz von neuen Technologien unverzichtbar. Wir investieren kontinuierlich in die eigene Entwicklungsabteilung, in neue Analysetechniken zur Qualitätssicherung und nutzen modernste Informations- und Produktionstechnologien. Für die höchste Qualität unserer Produkte.

Unser Engagement für das Wohlbefinden der Patienten beruht auf dem Dialog zwischen Verwender und der Wissenschaft. So entstehen, angepasst an neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, erfolgreiche Produkte für die Zukunft.

Weitere Informationen unter: www.protina.de www.diasporal.de - www.basica.de www.basica-intensivkur.de www.basica-sport.de

=== Die Agentur bonn press im Überblick ===

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

