

# **Mineralien in FGXpress Powerstrips**

**Calcium, Magnesium, Kalium (Potassium)**

## **Calcium**

**Krämpfe, trockene Haut und Herzprobleme können auf Calciummangel hinweisen, aber auch ein Überschuss ist ungesund.**

Immer wieder wird vor Calciummangel und der Folgeerkrankung Osteoporose gewarnt. Dabei ist Calcium der am stärksten vertretene Mineralstoff im menschlichen Körper. Gut ein Kilogramm Calcium tragen wir mit uns herum. 99 Prozent davon sind in Knochen und Zähnen gespeichert, das übrige Prozent ist im Blut und Gewebe aufgelöst.

Neben der Stabilität von Knochen und Zähnen stärkt das Mineral das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, sorgt für die Blutgerinnung und reguliert die Herzaktivität. Hat der Körper zu wenig Calcium zur Verfügung, so greift er auf die Reserven in Knochen und Zähnen zurück, die dadurch porös werden – die Folge heißt Osteoporose.

### **Ursachen für Calciummangel**

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei einem Gramm Calcium. Diese Menge wird dem Körper normalerweise durch die Nahrung ausreichend zugeführt. Allerdings absorbieren wir durch den Magen nur etwa 30 Prozent des enthaltenen Calciums. Um das Mineral überhaupt aufnehmen zu können, benötigt der Körper außerdem Vitamin D3. Daher geht Calciummangel oft mit einem Mangel an Vitamin D3 einher. Abgesehen davon lassen Proteine, Speisesalz, Kaffee und Alkohol uns vermehrt Calcium ausscheiden. Auch Hormonstörungen und harntreibende Medikamente können zu einem chronischen Calciummangel führen.

### **Risikogruppen**

Da Männer mehr von dem zugeführten Calcium absorbieren können, tritt ein Mangel an dem Mineral besonders bei Frauen auf. Während einer Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf noch zusätzlich, daher leiden besonders Schwangere und Stillende häufig an Calciummangel. Auch Senioren zählen zur Risikogruppe.

Vegetarier und Veganer haben eher selten einen Mangel an Calcium, da sie in der Regel ausreichend Calcium über die Nahrung aufnehmen und auf Proteine, die die Aufnahme erschweren, weitestgehend verzichten.

Wenn der Calciumspiegel im Körper zu gering ist, zeigt sich das unter anderem durch Muskelkrämpfe, Kribbeln auf der Haut, Herz- und Kreislaufprobleme, trockene Haut, brüchige Fingernägel und eine gestörte Zahnentwicklung. Die einfachste Möglichkeit, dieses Defizit auszugleichen, ist eine calciumreiche Ernährung mit vielen Samen und Nüssen, Milchprodukten, grünem Gemüse, Vollkornbrot und calciumreichem Mineralwasser.

# Magnesium

## **Wer benötigt Magnesium?**

Um herauszufinden, ob ein erhöhter Bedarf vorliegt, sollte jeder seine eigene Lebenssituation analysieren. Sportler und Menschen, die in ihrem Alltag viel Stress haben, sollten Magnesium zusätzlich einnehmen.

Frauen sollten nicht nur während der Schwangerschaft und Stillzeit Magnesium einnehmen, sondern auch, wenn sie die Pille zur Verhütung einsetzen oder unter starken prämenstruellen Beschwerden leiden.

Einige Medikamente, wie zum Beispiel Kortison, Digitalis Präparate oder auch die so genannten ACE-Hemmer führen ebenfalls zu einem erhöhten Bedarf an Magnesium..

## **Magnesium beruhigt das Nervensystem**

Magnesium beruhigt das Nervensystem, es wird deswegen auch als "Salz der inneren Ruhe" bezeichnet. Das liegt daran, dass es die Erregungsweiterleitung der Nerven dämmt, die den Stress hervorrufen.

Magnesium hilft dabei, die Muskeln zu entspannen, was einige Menschen durch das bessere Einschlafen am Abend merken. Leistungsstärke und Vitalität nehmen durch die Einnahme von Magnesium zu.

## **Hoher Magnesiumverbrauch durch Stress**

Magnesiummangel steigt enorm an, wenn ein Mensch unter Stress steht. Stress gilt auch als die Volkskrankheit unseres Jahrhunderts und ist Krankheitsauslöser Nummer Eins. Durch Stress erhöht sich der Bedarf an Magnesium durch einen erhöhten Verbrauch des Minerals in den Zellen, sowie durch eine zusätzliche Ausscheidung des Stoffes.

Menschen, die über längere Zeit unter Magnesiummangel leiden, sind anfälliger für einige Krankheiten. Dazu gehören unter anderem Tinnitus, Migräne und Muskelverspannungen, zusätzlich zu den bereits eingangs erwähnten Krankheiten. Studien haben sogar belegt, dass ein Mangel des Stoffes über einen langen Zeitraum zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzrhythmusstörungen führen kann.

## **Magnesium als Einschlafhilfe**

Magnesium ist für die Entspannung der Muskeln zuständig. Wer also genug von dem Mineral in seinem Körper hat, kann besser einschlafen, da die Muskeln ebenfalls entspannen können. Einen Mangel an Magnesium spürt der Mensch unter anderem an den Wadenkrämpfen, die bevorzugt nachts auftreten.

## **Frauen haben einen erhöhten Bedarf**

Wird die Pille als Verhütungsmittel eingesetzt, bewirkt diese eine erhöhte Ausscheidung von Magnesium. Auch bedingt durch die Menstruation und dem bei vielen Frauen vorangehenden prämenstruellen Syndrom besteht bei ihnen ein erhöhter Bedarf an Magnesium.

## **Magnesium reguliert den Wasserhaushalt**

Magnesium wirkt auf den Wasserhaushalt ein und ein Mangel dieses Minerals kann zu Wassereinlagerungen führen - ein typisches Kennzeichen der Wechseljahre.

Zudem wirkt das Mineral auf die Regulation der körpereigenen Wärme, wodurch Frauen, die unter einem Mangel leiden, schneller frieren. In der Schwangerschaft kann Magnesium zu einer Stabilisierung des Blutdrucks beitragen, vor der Einnahme sollte aber eine Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

## **Magnesium für Sportler und zum Abnehmen**

Wer beim Training seine Leistung erhalten will, benötigt eine zusätzliche Dosis Magnesium. Muskeln und Herz können mehr Energie produzieren und durch den Körper leiten, weshalb die Leistungsfähigkeit von Profi- und Freizeitsportlern zunimmt.

Nur durch das ausreichende Vorhandensein dieses Minerals ist ein gutes Ausdauertraining überhaupt möglich. Außerdem werden durch die Einnahme von Magnesium vermehrt fettabbauende Enzyme produziert. Wer durch sportliche Betätigung abnehmen möchte, profitiert von der verbesserten Leistungsfähigkeit durch Magnesium.

## **Eine bessere Gehirnleistung durch Magnesium**

Das Gehirn des Menschen produziert zehnmal mehr Energie, als der übrige Körper und verbraucht aber rund dreißig Prozent der gesamten vorhandenen Energie. Magnesiumeinnahmen helfen, die Gehirnleistung zu verbessern.

## **Kalium (Potassium)**

### **ist der wichtigste Mineralstoff im Innern der Zellen**

Der menschliche Körper enthält etwa 130 Gramm Kalium. Es schafft die Voraussetzungen dafür, dass Informationen von Zelle zu Zelle weitergeleitet werden können. Erst dadurch können unsere Organe, das Herz, das Nervensystem, die Skelettmuskulatur, die Darmmuskulatur und auch die Haut gesteuert werden und ihre Funktion erfüllen.

### **Unser Bedarf an Kalium**

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beträgt unser täglicher Kaliumbedarf 3 bis 4 g. Er lässt sich mit einer gesunden Ernährung decken. Dennoch ist ein Kaliummangel relativ häufig. Er kann die Folge sein von

- Erkrankungen  
z.B. chronischen Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus, Durchfall, Erbrechen u.a.
- Arzneimitteln  
z.B. langfristige Einnahme und/oder zu hohe Dosierung von Abführmitteln oder Einnahme Kalium-ausschwemmender Medikamente zur Entwässerung
- einseitigen Fastenkuren.

Er äußert sich durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und charakteristische Symptome wie Herzrhythmusstörungen, Verstopfung sowie einer Überempfindlichkeit gegenüber Digitalis-haltigen Medikamenten. Zum Wiederauffüllen der Kaliumspeicher empfiehlt sich der Verzehr kaliumreicher Lebensmittel. Wenn das nicht machbar ist oder nicht ausreicht, besteht die Möglichkeit, einen Mangel mit Hilfe geeigneter Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Patienten, die Blutdruck- oder Herzmittel einnehmen müssen, sollten aber zuvor mit ihrem Arzt über eine zusätzliche Kaliumeinnahme sprechen.

In der letzten großen nationalen Verzehrsstudie des BfI für Ernährung und Lebensmittel wurde festgestellt, dass im Durchschnitt (bis auf ca. 5% der Befragten) die tägliche Zufuhr an Kalium mehr als ausreichend ist.

