

# Magnesium



## Vorkommen

Gemüse, Nüsse, Haferflocken, Getreide, Milch, Spinat  
Bananen, Mineralwasse, Linsen, Schokolade

## Wirksamkeit

Energiebereitstellung, Muskeln und Knochen, Vorbeugung Krämpfe,  
bei Unruhe und Stress, Adrenalinfreisetzung, Enzymaktivierung,  
senkt Cholesterinspiegel

## Mangel

Krämpfe, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen,  
Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Probleme

## Überdosierung

Durchfall, Blähungen, gesteigerte Muskelspannung

## erhöhter Bedarf

Schwangere und Stillende, Durchfall, Erbrechen, hohe Calciumeinnahme,  
Leistungs- Ausdauersport

## Eigenschaften

Mengenelement

## tägl. Bedarf

ca. 350 - 400 mg

## Bemerkungen

nicht anwenden bei Nierenfunktionsstörungen