



# Magnesium-Mangel durch heißes Wetter – Krampflos durch den Sommer

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Aug 2014 - 11:48

Viele Gesundheitsprobleme entpuppen sich als Folgeerscheinungen eines weit verbreiteten Magnesiummangels. Magnesium ist für den Menschen lebensnotwendig. Ein Mangel hat oft negative Auswirkungen.

Wenn die Hitze am größten ist, sollte jeder eine extra Portion Magnesium zu sich nehmen, um Muskelkrämpfe zu verhindern. Magnesium ist ein kleines, aber durchaus für den Körper ein sehr wichtiges Mineral. Es reguliert zahlreiche Stoffwechselprozesse, steuert die Muskeln und dient dem Herz-Kreislaufsystem. Eine typische Magnesium-Unterversorgung kann sich wie folgt äußern: Verspannungen, Muskel- bzw. Wadenkrämpfe, Lidzucken, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Herz-Rhythmusstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Rückenprobleme, Kribbeln in den Fingern, bis hin zur einer Depressionsentwicklung. Menschen, die ein sehr geringes Maß an Magnesium im Blut aufweisen, haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken, so eine Studie aus den USA. Das Insulin wirkt durch den Mangel schlechter, so die Forscher.

Im Sommer erhöht sich der Bedarf an Magnesium, denn durch das vermehrte Schwitzen des Körpers, scheidet er diesen wichtigen Mineralstoff aus. Deshalb gilt: Mehr Magnesium zu sich zu nehmen - 300 bis 400 Milligramm benötigt ein Erwachsener - je nach Aktivität des Einzelnen.

Eine gesunde Ernährung mit frischen und nur mit natürlichen Lebensmitteln, wie der Low Carb Ernährungsstil es vorgibt, deckt zumeist den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Gerade die richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. In welchen natürlichen Lebensmitteln steckt der wertvolle Stoff Magnesium? In Nüsse, besonders Mandeln und Haselnüsse sind wichtige Magnesiumquellen. Aber auch in Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Himbeeren, Bananen, Kiwis und Ananas, sowie in Gemüse: Spinat, Mais und Kohlrabi sind gute Magnesium-Lieferanten. Viel trinken! Mineralwasser gehört zu den besten Magnesiumquellen.

Wenn es nicht gelingt, das Magnesium-Defizit mit der Ernährung auszugleichen, ist es hilfreich ein Präparat/Nahrungsergänzungsmittel (Magnesium) täglich, vor allem abends einzunehmen.

Rund um das Thema „Low Carb“ Ernährung geht es bei den Autorinnen Sabine Beuke - Kohlenhydratarne Ernährung beim Reizdarmsyndrom - und Jutta Schütz, bekannt durch ihre zahlreichen Veröffentlichungen, unter anderem mit dem Bestsellerbuch „Plötzlich Diabetes“. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1] und [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [2]

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarne Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt



Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

<http://www.sabinebeuke.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19372>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>