

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie werden von Wadenkrämpfen und/oder Muskelzittern oder -zucken geplagt. Möglicherweise ist in Ihrer Nahrung nicht genügend Magnesium enthalten. Der Mineralstoff Magnesium erfüllt in unserem Körper eine Vielzahl von Aufgaben, unter anderem spielt er auch eine Rolle

für die Funktion unserer Muskulatur. Wie Sie Ihre Magnesiumversorgung über eine ausgewogene Ernährung sichern können, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Magnesiumhaltige Lebensmittel

Viele unserer Lebensmittel enthalten Magnesium, jedoch in unterschiedlicher Menge. Vollkornprodukte beispielsweise sind eine viel bessere Magnesiumquelle als Weißmehlprodukte. Bevorzugen Sie deshalb Brot, das aus dem vollen Korn hergestellt wurde, ungeschälten Reis sowie Vollkornnudeln. Mit drei bis vier Scheiben Vollkornbrot deckt ein Erwachsener seinen Tagesbedarf an Magnesium schon fast zur Hälfte. Besonders magnesiumreich sind Schrot- und Steinmetzbrote sowie Pumpernickel. Und Ihr Müsli sollten Sie immer mit Vollkornflocken herstellen.

Körner, Samen und Nüsse

Auch in Körnern, Samen und Nüssen ist reichlich Magnesium enthalten. Eine Handvoll Cashewkerne, Hasel-, Pekan-, Para- oder Walnüsse sind ein gesunder, magnesiumreicher Snack, genauso wie Pistazien-, Sesam- und Sonnenblumenkerne.

Obst, Gemüse und Wasser

Auch bestimmte Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Obst versorgen unseren Körper mit Magnesium. Gute Lieferanten sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen, Sojaprodukte, grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Portulak oder grüne Bohnen, aber auch mit Fenchel, Kohlrabi und Grünkohl liefern Sie Ihrem Körper wertvolles Magnesium. Kartoffeln, Bananen, Trockenfrüchte, Him- und Brombeeren sind ebenfalls gute Magnesiumlieferanten, die auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen sollten.

Eine gute Magnesiumquelle sind auch magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer. Mit magnesiumreichen Wässern, die mehr als 100 mg Magnesium pro Liter enthalten, können Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Versorgung mit dem Nährstoff leisten und gleichzeitig etwas für Ihre Wasserversorgung tun. Empfohlen wird, das Wasser gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken, weil dann die Resorption am besten ist.

Magnesiumverluste vermeiden

Zur Vermeidung von Magnesiumverlusten bei der Zubereitung von Speisen sollten Sie daran denken, Salat und Gemüse nur unzerkleinert und kurz unter fließendem Wasser zu waschen. Ziehen Sie Dünsten und Dämpfen dem Garen in viel Wasser vor und verwenden Sie die Kochflüssigkeit zur Herstellung von Soßen. Kartoffeln sollten Sie immer mit der Schale garen und grundsätzlich die Kochzeiten so gering wie möglich halten.

Vollwertige Mischkost

Auch in Milch, Fisch, Fleisch und Eiern ist Magnesium enthalten. Wenn Sie Ihre tägliche Kost also mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln und Milchprodukten sowie Fisch, Fleisch und Eiern im Wechsel gestalten, können Sie Ihre Magnesiumversorgung problemlos sicherstellen. Auch ein gelegentliches Stück dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil) ist gut für Ihre Magnesiumversorgung. Sollten Sie jedoch, aus welchen Gründen auch immer, nicht regelmäßig eine



Vollkornprodukte sind reich an Magnesium und sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen.

ausgewogene Ernährung einhalten können, dann empfehlen wir Ihnen gerne magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsprodukte, mit denen Sie diese Phase überbrücken können.

Apothekenstempel