



## Magnesiummangel in Deutschland weit verbreitet

Von *Deutsche Gesundheitshilfe e.V.*

Erstellt am 26 Mär 2012 - 12:44

Kostenloses Taschenbuch für Patienten informiert

Frankfurt/Main, 26.03.2012: Große Teile der Bevölkerung leiden an Magnesiummangel. Ein Taschenbuch der Deutschen Gesundheitshilfe informiert über Ursachen, Anzeichen und Risiken, den täglichen Magnesiumbedarf sowie Möglichkeiten einer ausreichenden Zufuhr.

Millionen Menschen in Deutschland nehmen zu wenig Magnesium zu sich und wissen häufig nicht einmal, dass sie unterversorgt sind.

Die Auslöser sind vielfältig. Sie reichen von bestimmten Situationen im Leben (z.B. Schwangerschaft, Stress, Wachstum) über Erkrankungen (z.B. Diabetes) bis hin zu einer unzureichenden Aufnahme über die Nahrungsmittel.

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren viele Fortschritte gemacht und tüchtig dazugelernt. So weiß man heute, dass Magnesium lebensnotwendig und für fast alle Prozesse im Stoffwechsel von großer Bedeutung ist. Denn - Nerven, Muskeln und innere Organe können ohne den Mineralstoff nicht funktionieren.

Ein Magnesiummangel kann zahlreiche Symptome nach sich ziehen. Hierzu gehören nicht nur leichte Störungen, sondern auch ernsthafte Beschwerden, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Gefährlich kann es werden, wenn sich sogar Krankheiten - wie Bluthochdruck oder Migräne - entwickeln.

Die Deutsche Gesundheitshilfe klärt auf über Magnesium

Das neue Taschenbuch Magnesium informiert über Ursachen und Folgen eines Mangels, verdeutlicht, wer einen besonderen Bedarf hat und hilft, eine Unterversorgung rechtzeitig zu erkennen. Zusätzlich erfahren Patientinnen und Patienten, wie sie eine ausreichende Zufuhr gewährleisten können, damit die Speicher im Körper immer gut gefüllt sind.

Das Buch kann kostenlos angefordert werden: Deutsche Gesundheitshilfe, Stichwort: Magnesium, Postfach 940303, 60461 Frankfurt am Main. Bitte einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN A5 beilegen.

\*\*\*

Pressekontakt:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Ansprechpartnerin: Sonja Roberti

Hausener Weg 61

D-60489 Frankfurt am Main

Telefon: 069-78 00 42 - Telefax: 069-78 77 00

[pressekontakt@gesundheitshilfe.de](mailto:pressekontakt@gesundheitshilfe.de) [1]

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de) [2] , [www.medimed.de](http://www.medimed.de) [3]



Die Deutsche Gesundheitshilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für die bundesweite gesundheitliche Aufklärung und Information. Die Aktivitäten erstrecken sich auf die unterschiedlichsten Indikationen und Gesundheitsthemen.

Der Verein erbringt seine Leistungen sowohl allgemein für die Öffentlichkeit als auch individuell für einzelne Patienten in Vorsorge und Therapie. Zusätzlich ist die Deutsche Gesundheitshilfe fachorientiert tätig und richtet sich dabei an Ärzte, Apotheker und andere Heilberufe.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:41):** <http://medkom24.eu/node/15987>

### Links:

[1] <mailto:pressekontakt@gesundheitshilfe.de>

[2] <http://www.gesundheitshilfe.de>

[3] <http://www.medimed.de>