

Unser aktueller Hitzehinweis: Der Schweiss, den wir unter der brütenden Sommerhitze vergiessen, unterscheidet sich von dem, der beim Sport fliesst. Der Hauptbestandteil ist zwar immer Wasser, das uns durch Verdunstung kühlt. Die Mineralstoffe machen aber den Unterschied: Im Sportlerschweiss ist weniger Magnesium enthalten als im Hitzeschweiss. (1)

Das heisst: In Tagen wie diesen müssen nicht nur Sportler und körperlich Arbeitende besonders auf ihre Magnesiumversorgung achten, sondern ausnahmslos alle. Schon unter normalen Umständen benötigen wir täglich ca. 300 mg Magnesium, die mit einer gesunden Ernährung sichergestellt sind. Verlieren wir bei der aktuellen Hitze nun mit jedem Liter Schweiss durchschnittlich 19 mg des Mineralstoffs (2), laufen wir in eine akute Mangelgefahr. Die Symptome umfassen Wadenkrämpfe, Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und reichen bis hin zu Herzinfarkt und Depression.

Gegen die Folgen der aktuellen Hitze empfehlen wir daher:

- Trinken nach Durst - nicht mehr und nicht weniger.
- So wenig Anstrengung wie möglich; unvermeidbare Anstrengungen in die weniger heissen Stunden des Tages verlegen.
- Bärlauch Magnesium Kapseln: Jede Kapsel enthält mit etwa 124 mg natürlichem Magnesium eine optimal verwertbare Portion. Die einzigartige Assoziation von Magnesium und Bärlauch hat sich seit Jahrzehnten bewährt.
- Kalte Wadenwickel: helfen auch bei niedrigem Blutdruck, der eine Folge des vielen Schwitzens sein kann. So beugen wir auch Schwindelgefühlen vor.

Von chemischen Hochdosis-Präparaten raten wir ab: Je höher die zugeführten Mineralstoffmengen sind, desto geringer ist die Absorptionsrate. Viel hilft nicht viel - es wird einfach ausgeschieden.

(1) Verde T et al.: Sweat composition in exercise and in heat. J Appl Physiol Respir Environ

Exerc Physiol. 1982 Dec;53(6):1540-5.

(2) Williams C, Devlin JT: Foods, Nutrition and Sports Performance. New York NY 1992, S. 185.

Quelle: pandalis.de | Zum Produkt:

<https://www.pandalis.de/de/produkte/detail/produkt/baerlauch-magnesium-kapseln/>

Wir empfehlen unseren Klienten ebenfalls ein gutes Magnesium, das keinen Durchfall auslöst. Für einen Monat durchaus hochdosiert 10 mg pro Kilo Körpergewicht. Warum so hoch? Weil viele einen massiven Magnesiummangel aufweisen.

<https://www.energybalance.com/chde/magnesium-100mg-food-state-v2-60-vegetabs.html> (Die Seite baut sich nur langsam auf.)