



Supplera.de

MAGNESIUM

PUR

ZUM AKTIVIEREN

Anwendungshinweise
sowie Fragen & Antworten
rund um das ionische Magnesium



Supplera.de

Liebe gesundheitsbewusste Anwenderin, lieber Anwender,

vielen Dank für die Anforderung dieses besonderen, ionischen Magnesiums.

Damit auch Sie alle Vorteile dieses besonderen Mineralstoffs effektiv und richtig nutzen können, haben wir Ihnen in diesem Falblatt die wichtigsten Anwendungshinweise zusammengefasst.

Die Themen:

- Wirkung von Magnesium
- Magnesium-Bedarf in Gesundheit und Krankheit
- Medikamente, die Magnesiummangel verursachen
- Symptome von Magnesiummangel
- Erkennen eines Magnesiummangels sowie
- Beheben eines Magnesiummangels

werden in einer umfangreicheren und für Sie kostenfreien Broschüre behandelt. Bei Interesse fordern Sie diese bei uns an.

Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, uns eine E-Mail zu senden. Sie erreichen uns unter produktfragen@supplera.de

Messlöffel

In jeder Original-Dose sowie Nachfüllbeutel liegt ein entsprechender **Messlöffel** mit bei. Da dieser Messlöffel nicht besonders groß ist kann es vorkommen, dass dieser während des Versands in der Dose nach unten gerutscht ist. Mit einer Gabel können Sie in diesem Fall jedoch den Messlöffel aus dem Pulver sicher herausholen.

Dosierung & Einnahme

Wie soll ich das ionische Magnesium dosieren?

Eine Dosierungsbeschreibung finden Sie – anhand des Messlöffels – auf der Verpackung. Alle Dosierungsangaben entsprechen einem **gestrichen vollem** Messlöffel Magnesium. Starten Sie mit geringer Menge (1 Messlöffel) – Sie können die Dosierung dann im Laufe der



nächsten 2 bis 3 Tage auf 3 Messlöffel (Standarddosierung = 300 mg) steigern.

Bei erhöhtem Bedarf (Schwangerschaft, Stress, Sport, Diät) sowie bei Magnesiummangel kann es sein, dass Sie die doppelte Menge oder sogar noch wesentlich mehr benötigen. Bitte werfen Sie dazu auch einen Blick in unsere kleine Magnesiumbroschüre.

Wie bereite ich das ionische Magnesium richtig zu?

Am besten geben Sie die entsprechende Menge Pulver in ein Glas. Gießen Sie dann ein wenig **heißes** (oder kochendes) (Leitungs-) Wasser hinzu und warten Sie, bis das Sprudeln aufgehört und sich das Magnesium aufgelöst hat. Sie können die Flüssigkeit auch umrühren. Es spielt übrigens keine Rolle, ob Sie einen Plastik- oder einen herkömmlichen Löffel verwenden.

Gießen Sie anschließend nach Bedarf z. B. kaltes Wasser, Sprudel, Saft, oder eine andere Flüssigkeit - ganz nach Wunsch - hinzu. Sollten Sie die gesamte Tagesportion auf einmal angerührt haben, trinken Sie die Mischung über den Tag verteilt. **Die gesamte Tagesportion sollte nach Möglichkeit nicht auf einmal eingenommen, sondern über den Tag verteilt werden.**

Der Magnesiumgehalt Ihrer hergestellten Tagesportion bleibt übrigens für mehrere Tage stabil und muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Ich bekomme Durchfall nach der Einnahme. Habe ich etwas falsch gemacht?

Oft ist hier gem. Erfahrung leider eine **nicht mehr gesunde Darmflora** die Ursache, wenn bereits bei kleinen Mengen (z. B. einer täglich verteilten Einnahme bis zu 6 Messlöffel) dünnflüssiger Stuhlgang auftritt. In dem Fall raten wir Ihnen, mal einen Darmflora-Test zu machen. Schauen Sie bei Interesse dazu bei www.supplera.de in die Rubrik „Selbsttests“.

Aber auch eine zu hohe Menge an Magnesium (mehr als 6 Messlöffel auf einen Schlag) in zu kurzer Zeit kann zu dünnem Stuhlgang führen, weil das vom Körper nicht aufgenommene Magnesium die Eigenschaft besitzt, Wasser im Darm zu binden. **Verteilen** Sie daher Ihre Tagesration stets über den gesamten Tag.



Abhilfe bei Durchfall:

Verwenden Sie **Flohsamenschalenpulver** (das Pulver, nicht die Schalen; oft nicht in Apotheken, aber online erhältlich). Täglich genügen meist 1 bis 2 gehäufte Teelöffel davon in kaltes Wasser angerührt und zügig getrunken, um den Stuhlgang wieder einzudicken.

Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt, wenn Sie Flohsamenschalenpulver verwenden.

Zu Beginn der Einnahme des Flohsamenschalenpulvers kann es zu Blähungen kommen.

Bei der Neigung zu Darmdivertikeln oder bei einem schwer einstellbaren Diabetes ist das Flohsamenschalenpulver **nicht geeignet**.

Eine weitere Vorgehensweise bei Durchfall ist es, das Magnesium statt in heißem dann in **kaltem** Wasser anzurühren.

Grundsätzlich raten wir doch, nach der eigentlichen Ursache zu schauen, warum Sie selbst bei kleinen Mengen Durchfall bekommen. Unsere Erfahrung in der Vergangenheit hat gezeigt, dass es sich dabei immer um Menschen mit einer schlechten Darmflora handelte (siehe Infos weiter oben) die meistens auch noch **zu viel Stress** haben.

Wann sollte ich am besten das Magnesium einnehmen?

Sofern Sie sich Ihre Tagesportion auf einmal herstellen (siehe Hinweise oben) können Sie die Mischung **unabhängig** von Mahlzeiten oder Kaffee den ganzen Tag über verteilt trinken. Da die Verträglichkeit bei jedem Menschen unterschiedlich ist, empfehlen wir Ihnen, auszuprobieren, ob Sie besser das Magnesium zu/nach oder zwischen einer Mahlzeit vertragen.

Personen, die zu **Sodbrennen** oder Magenproblemen allgemein neigen, sollten ausprobieren, einen Teil der Tagesportion vermischt mit dem Saft einer halben, frisch (!) ausgepressten Zitrone nach dem Essen einzunehmen. Danach trinken Sie noch einige Schlucke Wasser; und das Problem sollte gelöst sein. Auch die Einnahme des angerührten Magnesiums während (und nicht nach oder zwischen) einer Mahlzeit kann helfen.



Medikamente & Wechselwirkungen

Mit welchen Medikamenten sollte Magnesium nicht zeitgleich eingenommen werden?

Magnesium sollte **nicht gleichzeitig** mit **Antibiotika** aus den Wirkstoffgruppen der Aminoglykosid-Antibiotika und Tetracycline, mit Nitrofurantoin oder Penicillamin eingenommen werden, da sie sich wechselseitig bei der Aufnahme in den Körper behindern. In dem Fall sollte eine Zeitspanne von 2 Stunden zwischen der Einnahme des Antibiotikums und der Magnesiumeinnahme liegen.

Die Aufnahme von **Eisen** und von **Natriumfluorid** kann durch die Einnahme von Magnesium gestört werden. Beides sollte daher nicht zeitgleich, sondern mit einem zeitlichen Abstand von ca. einer Stunde eingenommen werden.

Die gleichzeitige Einnahme von Magnesium zusammen mit **Antiarrhythmika** wie Chinidin und dessen chemischen Verwandten sollte vermieden werden. Die Aufnahme von Herzglykosiden (bei Herzmuskelschwäche) in den Körper kann durch eine gleichzeitige Magnesiumeinnahme verlängert werden, was die Wirkung der Herzglykoside verringert. Gleiches gilt für Isoniazid (Tuberkulose-Mittel) und das Psychopharmakon Chlorpromazin.

Bei Patienten mit **Nierenfunktionsstörungen** kann die gleichzeitige Einnahme von Magnesium mit anderen magnesiumhaltigen Präparaten wie säurebindenden Mitteln und Abführmitteln, calciumhaltigen Medikamenten (beispielsweise gegen Osteoporose) oder kaliumsparenden Entwässerungsmitteln die Blutkonzentration von Calcium oder Magnesium bei hierfür empfindlichen Patienten ansteigen lassen. Sollten Sie also Antibiotika, Medikamente gegen eine Herzmuskelschwäche, gegen Herzrhythmusstörungen oder eine Nierenfunktionsstörung einnehmen, sprechen Sie vor Einnahme von Magnesium mit Ihrem Arzt hinsichtlich der Dosierung. Sollten Sie ein Eisen- oder Fluorpräparat einnehmen, nehmen Sie dies nicht zeitgleich mit Magnesium ein sondern zeitlich versetzt (ca. eine Stunde Abstand).



Sonstiges

Kann ich meinem Magnesium-Bedarf nicht auch mit Schüssler-Salzen (z. B. Magnesium Phosphoricum Nr. 7) decken?

Schüssler-Salze dienen **nicht** dazu, einen Mangel auszugleichen, sondern dazu, die Aufnahmefähigkeit für gewisse Mineralstoffe (hier: Magnesium) zu verbessern. Das bedeutet: Sie können mit Schüssler-Salzen Ihrem Körper dabei helfen, das Magnesium besser aufzunehmen. **Einen Mangel können Schüssler-Salze alleine nicht ausgleichen**, denn sie erhalten keine nennenswerten Mengen dieses Minerals (worauf unser Körper jedoch angewiesen ist).

Ich nehme Magnesium einer anderen Marke bereits ein. Ist das gut? Oder brauche ich dieses spezielle ionische Magnesium? Was ist der Unterschied?

Wir empfehlen Ihnen, einen **kritischen Blick** auf den Beipackzettel Ihres Magnesium-Mittels zu werfen. Es enthält in der Regel nicht nur Magnesium, sondern eine ganze Bandbreite unerwünschter Chemikalien wie beispielsweise: Zusatzstoffe, Farbstoffe, Füllmittel, unerwünschte Vitaminzusätze (in synthetischer Form) usw.

Zudem enthalten viele zahlreiche Präparate nur das Magnesium in Form von Magnesiumoxid. Diese Verbindung ist zwar lt. angeblichen Tier-Studien nicht schlechter, wir haben jedoch bei allen Anwender/Innen eher die Erfahrung gemacht, dass es sehr stark abführend wirkt und dadurch viel geringer aufgenommen wird.

Ein Großteil der Präparate ist zudem für eine Einzeleinnahme viel zu hoch dosiert: 500 mg auf einen Schlag eingenommen kann dünnen Stuhlgang auslösen, denn das meiste davon wird vom Körper ebenfalls wieder völlig ungenutzt ausgeschieden. Das bedeutet: Der größte Teil dieser Präparate (Ihres Geldes!) wandert ungenutzt in die Toilette. Schlimmer, Ihr Magnesiumspiegel bleibt dabei unverändert niedrig ...

Daher sollte Magnesium **immer deutlich niedriger dosiert und über den Tag verteilt eingenommen werden**. Mit dem ionischen Magnesium ist eine richtige Aufnahme leicht möglich - Sie können sogar den ganzen Tagesbedarf in eine Flasche geben und über den Tag verteilt trinken.



Warum enthält das ionische Magnesium nicht gleichzeitig auch noch Calcium? Muss nicht ein Magnesium-Präparat gleichzeitig auch Calcium enthalten?

Nein, ein Magnesium-Präparat sollte **nicht gleichzeitig Calcium** aus folgenden Gründen enthalten:

1. Die meisten Menschen sind ohnehin mit **Vitamin D** unterversorgt. Das bedeutet: Ohne Vitamin D (in Verbindung mit Vitamin K) kann kein Calcium dorthin gebracht werden, wo es benötigt wird, wie beispielsweise in Zähne und Knochen. Es lagert sich sonst an den Wänden der Blutgefäße ab und führt zur Arteriosklerose. Eine Folge davon können Durchblutungsstörungen in den Beinen, des Herzens und der Bauchgefäße sein. Diese Kombination kann auch einen Herzinfarkt auslösen.

Wir empfehlen Ihnen daher, grundsätzlich Ihren Blut-Vitamin D-Spiegel zu testen (z. B. als Selbsttest, schauen Sie dazu bei www.supplera.de).

2. Wenn ein Calciummangel vorliegt (der übrigens bei Vitamin D-Mangel praktisch immer vorhanden ist!), kann und sollte Calcium natürlich zugeführt werden – unter Berücksichtigung von Punkt 1 (siehe oben). **Dies aber dann separat und entsprechend dosiert und niemals in einem Kombi-Präparat (weil Sie dann die Dosierung von beiden Sachen nicht mehr optimal steuern können).**

Bei Calciummangel empfehlen wir das besondere Calcium von Supplera. Sie können dieses z. B. auch direkt zusammen mit dem ionischen Magnesium mit etwas heißem Wasser aktivieren.

Wir empfehlen Ihnen, in jedem Fall in die umfangreiche Wissensdatenbank von Supplera zu schauen: hilfe.supplera.de

Dort können Sie sich mit Ihren Supplera-Zugangsdaten einloggen - die Datenbank steht exklusiv nur Supplera-Kunden und -Kundinnen zur Verfügung. Die dort hinterlegten Inhalte betreffen das gesamte Thema der Gesundheit, Magnesium, optimale Blutwerte, Anti-Aging, Prävention und Gesundheitsvorsorge u.v.m.

Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, uns eine E-Mail zu senden. Sie erreichen uns unter produktfragen@supplera.de



Supplera.de

MAGNESIUM

PUR



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI

NACHBESTELLEN UNTER
WWW.SUPPLERA.DE

HERGESTELLT FÜR:

Nutrinem GmbH
Im Tardis 5
D-56566 Neuwied

produktfragen@supplera.de