

Wie kann man den Versorgungszustand des Körpers mit Kalzium und Magnesium abschätzen?

Mittels Haar-Mineral-Analysen, die von Ärzten, Apotheken, Drogerien und Spezialisten der Ernährungs- und Umweltmedizin durchgeführt werden, erhält man einen guten Überblick über die Versorgungssituation mit Kalzium, Magnesium und weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen. Störungen des Kalzium- und Magnesium-Haushaltes können im Haar wesentlich früher erkannt werden als im Blut.

Möchten Sie mehr wissen oder haben Sie Fragen?

Das Buch «Burgersteins Handbuch Nährstoffe» ist im MVS Medizinverlage, Stuttgart erschienen und kann in jeder Buchhandlung oder direkt bei Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil, Tel. 055 220 12 12, Fax 055 220 12 13 oder via e-mail unter verkauf@antistress.ch bestellt werden. Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.antistress.ch.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Arzt, Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

Burgerstein-Produkte

Wir gehen mit Ihnen den Weg der Gesundheit.

Überreicht durch:

Magnesium und Kalzium in organischer Form



Magnesiumvital
Kalziumvital

Burgerstein

Burgerstein Magnesiumvital

In Burgerstein Magnesiumvital ist das Magnesium als Magnesiumaspartat enthalten. Dies hat verschiedene Vorteile:

- aminosäuregebundenes Präparat
- ausgezeichnete Verwertbarkeit
- das Aspartat hat eine eigene, den Energiestoffwechsel optimierende Wirkung

Wir brauchen Magnesium für über 300 verschiedene Stoffwechselfunktionen!

Kaum ein Mineralstoff hat derart viele Aufgaben in unserem Körper wie Magnesium. Es ist wichtig für eine optimale Muskelfunktion (auch das Herz ist ein Muskel!), einen optimalen Energiehaushalt sowie nebst vielem anderen für Knochen und Zähne. Der Sportler benötigt Magnesium (wie auch Kalzium) als wichtiges Elektrolyt. Nicht immer erhalten wir mit der täglichen Nahrung genügend Magnesium.

Wie hoch ist der tägliche Bedarf an Magnesium?

In der Schweiz. Nährwertverordnung wird der Tagesbedarf für Magnesium mit 300 mg angegeben. Bereits 2 Tabletten Burgerstein Magnesiumvital decken den gesamten Tagesbedarf an Magnesium.

Magnesium ist im Chlorophyll in allen grünen Pflanzen vorhanden. Zudem kann Magnesium auch mit Schokolade und Nüssen (Achtung: Kalorien!), Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten zugeführt werden.

Burgerstein Kalziumvital

In Burgerstein Kalziumvital ist das Kalzium als Kalziumlaktat enthalten. Kalziumlaktat ist eine gut verwertbare, organische Mineralstoff-Verbindung.

Achtung: Kalzium fehlt häufig in unserem Essen!

Gemäss dem letzten Schweiz. Ernährungsbericht, der vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) publiziert wurde, ist die Kalziumversorgung bei der Hälfte der Schweizer Bevölkerung ungenügend.

Eine zu geringe Kalziumzufuhr mit dem täglichen Essen findet quer durch alle Altersgruppen statt, also auch bereits schon bei Kinder und Jugendlichen.

Wofür benötigt der Körper Kalzium?

Kalzium ist der mengenmässig bedeutendste Mineralstoff im menschlichen Körper. Durchschnittlich bestehen wir aus 1,2 kg Kalzium. Dabei ist der grösste Teil des Kalziums im Knochen gespeichert. Kalzium hat sehr viele verschiedene Funktionen. Die wichtigsten sind:

- Baustein für den Aufbau gesunder Knochen und Zähne
- Regulierung der Muskelfunktion

Wie hoch ist der tägliche Bedarf an Kalzium?

In der Schweiz. Nährwertverordnung wird der Tagesbedarf für Kalzium mit 800 mg angegeben. Bereits 5 Tabletten Burgerstein Kalziumvital decken ungefähr den Tagesbedarf an Kalzium.

Warum haben wir Schwierigkeiten zu genügend Kalzium und Magnesium zu kommen?

Zu den häufigsten Gründen gehören eine nicht immer ausgewogene Ernährung, zuviel Eiweiss im täglichen Essen – vor allem in Form von Fleisch – aber auch Schweißverluste bei intensiver körperlicher Betätigung. Zudem liefern uns die wegen Umweltemissionen immer saurer werdenden Böden – und somit die darauf geernteten Nahrungsmittel – oft nicht mehr die benötigten Mengen an Kalzium und Magnesium. Darüber hinaus kann der Bedarf an Kalzium und Magnesium auch durch Stress, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit erhöht sein.