

Newsletter 02/19

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Magnesium

MEHR ALS NUR EINE BRAUSETABLETTE

Manch einer kennt es, wenn des Nachts der Schmerz durch das Bein fährt und man so unsanft dem Schlummer entrissen wird. Nächtliche Krämpfe sind nicht nur extrem unangenehm, sondern oft auch ein Zeichen für Mangelerscheinungen. Häufig kommt dann der Gedanke auf, dass nur noch Magnesium helfen kann. Doch nicht nur gegen Krämpfe und Muskelschmerzen kann dieser wertvolle Mineralstoff helfen. Tatsächlich ist das Wirkungsspektrum von Magnesium größer als bisher gedacht. Beispielsweise ist die Verbindung Magnesium-L-Threonat äußerst interessant. Laut Studie nimmt die Häufigkeit von Verknüpfungspunkten im Gehirn – den Synapsen – bei regelmäßiger Aufnahme von Magnesium-L-Threonat zu. Diese Verknüpfungspunkte im Gehirn reduzieren sich jedoch mit fortschreitendem Alter. Besonders reduziert ist der Anteil der Synapsen bei Demenzerkrankungen wie Alzheimer. Forscher hoffen nun mit dem Magnesium-L-Threonat eine neue, nebenwirkungsfreie Alternative im Kampf gegen Demenzerkrankungen gefunden zu haben. Bislang ist diese Verbindung zwar nicht in Nahrungsergänzungsmitteln zugelassen, aber bietet ein enormes Potential für eine zukünftige Nutzung. Doch nicht nur der Geist kann durch Magnesium gestärkt werden. Zur Lösung oder Prävention verschiedenster Probleme lassen sich unterschiedliche Magnesiumverbindungen gezielt nutzen. Damit Sie beim Kauf eines Magnesiumproduktes den Überblick nicht verlieren, haben wir Ihnen eine Tabelle mit Anwendungsbeispielen von Magnesium zusammengestellt.

Die Wahl der richtigen Magnesiumverbindung

Beschwerden	Magnesiumverbindung
Verstopfung	Magnesiumsulfat
Krämpfe, Verstopfung	Magnesiumcitrat (Magnesiumsalze der Citronensäure)
Sodbrennen, Kopfschmerzen und Migräne	Magnesiumcarbonat, Magnesiumhydroxid, Magnesiumoxid
Ängste, Stress, Schlafstörungen	Magnesiumbisglycinat
Herzschwäche, Arteriosklerose	Magnesiumtaurat
Erschöpfung, Schmerzen, chronisches Erschöpfungssyndrom	Magnesiummalat

Interessant zu wissen ist zudem, dass Magnesium nie als Reinstoff verkauft wird, da der Mineralstoff sehr reaktionsfreudig ist.

Unabhängig von der Verbindung ist eine Supplementierung mit Magnesium allgemein sinnvoll, da bei mindestens ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen innerhalb der BRD eine Magnesiumunterversorgung auftritt. Zum Ausgleich eines solchen Mangels eignen sich die Verbindungen Magnesiumcitrat und -oxid besonders, da sie für den Körper sehr gut bioverfügbar sind.

Auch in flüssiger Form als Trinkampulle ist Magnesium sehr gut vom Körper aufnehmbar.

Im flüssigen Zustand liegen die Magnesiumionen frei vor und können so besser vom Körper resorbiert werden. Allgemein kann Magnesium die Nervenarbeit, Muskelarbeit, Glukoseverwertung, Blutdrucksteuerung, den Herzrhythmus, den Knochenstoffwechsel und die Synthese des Antioxidans Glutathion verbessern.

Sollten Sie sich für konkrete Produkte mit Magnesiumverbindungen interessieren, bieten wir Ihnen die Möglichkeit diese als **Tabletten, Kapseln, Pulver oder praktisches Liquid** herzustellen.

Egal in welcher Form, Sie sollten allerdings bei der Magnesiumaufnahme immer auf die Menge achten. Schon eine Einzeldosis von 250 mg kann bei einigen Menschen abführend und zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

Nichts desto trotz ist der Wirkstoff enorm wertvoll und vielseitig.

Pump und Power

MEHR MUSKELWACHSTUM

Der Gang ins Fitnessstudio ist für gesundheitsbegeisterte Menschen Alltag. Ein hohes Interesse besteht häufig an dem Thema Muskelaufbau. Oftmals gestaltet sich dies jedoch herausfordernder, als es wünschenswert wäre.

Aus diesem Grund kann eine Supplementierung mit Nährstoffen sinnvoll sein. Viele Bodybuilder schwören speziell auf Arginin und Citrullin. Diese proteinogenen Aminosäuren steigern die Stickstoffmonoxid-Produktion des Körpers, erweitern die Gefäße und verbessern so die Durchblutung der Muskulatur. Damit wird wiederum die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert und es kommt zum so genannten **Pump-Effekt**. Der Muskel kann so besser versorgt werden, um Masse aufzubauen. Durch den Pump-Effekt ist es möglich, schnellere und bessere Resultate beim Muskelaufbau zu erzielen.

In Kombination mit z.B. schnell verfügbarem Traubenzucker und Taurin, können Effekte zusätzlich verstärkt werden. Während der Traubenzucker schnelle und einfach verfügbare Energie bereitstellt, sorgt Taurin für eine erhöhte Herzfrequenz, wodurch die Durchblutung zusätzlich beschleunigt wird.

Durch die Nutzung von Vitaminen und Zink kann ein solches Konzept abgerundet werden.

Wir bieten auch diesbezüglich mehrere Lösungswege an. So sind nicht nur Pulver- und Kapsel-formulierungen, sondern auch flüssige Varianten möglich, um das individuelle Bodybuilding oder -forming zu unterstützen.

Gerade in liquider Form können Nutzen und Geschmack optimal vereint werden.



Kurkuma und Ingwer

DIE GESUNDEN WURZELWUNDER

Kurkuma und Ingwer sind in Deutschland vor allem als Gewürz bekannt. Die Pflanzen gehören zur Familie der Ingwergewächse, sind meist sehr kräftig und besitzen ein Rhizom, ein unterirdisches Sprossachsensystem, das als Speicherorgan dient. Lediglich das Rhizom, auch als Wurzelstock bezeichnet, wird zur Herstellung von Lebensmitteln verwendet.

Seit mehr als 5.000 Jahren ist die heilende Wirkung der Kurkuma- und Ingwer-Pflanze bereits in der Ayurveda-Medizin Indiens und der traditionellen chinesischen Medizin bekannt. Damit zählen sie zu den ältesten bekanntesten Heilpflanzen der Welt. Die Hauptinhaltsstoffe von Kurkuma sind die **Curcuminoide**. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe. Der Hauptbestandteil der Curcuminoide ist das Curcumin, diesem verdankt die Pflanze ihre charakteristische Gelbfärbung.

Ingwer hingegen enthält als Hauptinhaltsstoff die **Gingerole**. Diese sind die scharfe geschmacksgebende Komponente des Ingwers.

Kurkuma und Ingwer werden zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Kurkuma wird bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Curcumin signifikante entzündungshemmende Effekte hat. Es wurde nachgewiesen, dass Curcumin bei Infekten genauso positiv, wie die chemischen Wirkstoffe Ibuprofen oder Paracetamol wirkt.

Auch Ingwer findet bei entzündlichen Beschwerden, insbesondere bei Gelenkschmerzen, Anwendung. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Ingwer die Schmerzen bei Arthrose und Rheuma sowie Muskelschmerzen lindert. Zudem wirkt Ingwer gegen Übelkeit, die während Reisen oder einer Schwangerschaft auftreten können, da der Ingwer direkt im Magen die Übelkeit bekämpft. Dies ist bedingt durch die Tatsache, dass Ingwer die Bildung von Prostaglandinen hemmt, welche bei der Schmerzvermittlung eine Rolle spielen.

Ein weiterer positiver Aspekt von Kurkuma und Ingwer ist die Stärkung der Immunabwehr. Ingwer und Kurkuma sind wahre Immunsystem-Booster. Sie helfen bei bakteriellen oder viralen Infekten des Verdauungstrakts, bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit und mangelnder Leistungsfähigkeit, da das Curcumin und die Gingerole die Aktivität der Makrophagen und Killerzellen beeinflussen.

Somit sind Kurkuma und Ingwer echte Allrounder und sind als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten oder Kapseln sinnvoll, da so die Vielzahl ihrer positiven Eigenschaften in konzentrierter Form genutzt werden kann.



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!