

Stress raubt dem Körper Magnesium

Stress ist ein echter Magnesium Räuber. Und hier macht unser Körper keinen Unterschied zwischen körperlichem oder psychischem Stress.

Dauerhafter Stress führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Magnesium und kann dabei durchaus zu einer Mangelsituation führen. Diese kann dann zu einer sinkenden Stressresistenz beitragen. Möglicherweise reagieren Menschen mit Empfindlichkeit und oder Angst.

Ist der Magnesiumspeicher ausreichend gefüllt, lässt sich innerer Unruhe, Nervosität und Stress besser bewältigen.

Nicht umsonst ist Magnesium auch als „Anti-Stress-Mineral“ bekannt: Der Mineralstoff puffert Stressreaktionen ab und senkt das Stresshormon Adrenalin.

Gefahr durch zu viel Magnesium ist nur dann gegeben, wenn der Körper nicht in der Lage ist, Überschüsse über Niere und Darm wieder auszuscheiden. Ansonsten wird es vom Körper ausgespült. Hierbei treten allerdings häufig weicher Stuhl beziehungsweise Durchfall auf.

Durch Stress verliert der Körper vermehrt Magnesium. Stresshormone regen die Zellen an, mehr Magnesium ins Blut freizusetzen. Diesen Überschuss im Blut kompensiert der Körper dann allerdings wieder mit vermehrter Ausscheidung über den Urin. So sinkt der Magnesiumspiegel und ein Defizit wäre möglich.

Spürbar wird ein Mangel durch Lidzucken oder Muskelkrämpfe.

Magnesium wird auch „als Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet, weil es die Nervenzellen stabil hält und somit Stress und Nervosität reduziert.

Abends eingenommen fördert es häufig entspannteren und besseren Schlaf. Auch das Einschlafen fällt leichter. Zudem beugt es den oft nächtlichen Wadenkrämpfen vor.

Mir hilft es sehr zur Muskelentspannung und wirkt positiv auf meine chronischen Schmerzen bei der Fibromyalgie. Als Fuß- oder Vollbad angereichert mit Natron. Zur Entgiftung im Fußbad kommt noch einwenig Apfelessig hinzu.

Abends eingenommen, fällt das Einschlafen leichter, Magnesium fördert entspannteren und besseren Schlaf und beugt nächtlichen Wadenkrämpfen vor.

Mir hilft es sehr zur Muskelentspannung und wirkt positiv auf meine chronischen Schmerzen bei der Fibromyalgie.

Als Fuß- oder Vollbad angereichert mit Natron.

Zur Entgiftung im Fußbad kommt noch ein wenig Apfelessig hinzu.