

Magnetrans® forte 150 mg Hartkapseln/-extra 243 mg Hartkapseln

Wirkstoff: Schweres Magnesiumoxid.

Bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Stand: Juli 2017. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

Magnetrans®

STADA

Magnetrans®

STADA



MAGNESIUM IN SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT



WARUM IST MAGNESIUM SO WICHTIG?

Magnesium ist ein Mineralstoff, der unentbehrlich für viele Prozesse in unserem Körper ist. Insbesondere für die gesunde Funktion der Muskulatur ist Magnesium notwendig. Ebenso für den Energiestoffwechsel, die Knochenstruktur und den Elektrolythaushalt. Aber auch das menschliche Nervensystem braucht

Magnesium. Ein ausgewogener Magnesium-Haushalt ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit, gerade auch in stressigen Zeiten.

AUF DIE DOSIS KOMMT ES AN

Je nach Aktivität und Verfassung benötigt unser Körper mehr oder weniger Magnesium. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 300 mg Magnesium pro Tag. Schwangere benötigen 310 mg. Durch das Wachstum des ungeborenen Kindes und des Mutterkuchens steigt der Bedarf an Magnesium an. In der Schwangerschaft erhöht sich zudem die Ausscheidung des Minerals über die Niere. Mit dem Harn gehen Schwangeren bis zu 25% mehr Magnesium verloren. Während der Stillzeit benötigen Frauen sogar min. 390 mg Magnesium täglich, denn dem Baby werden mit jedem Liter Muttermilch über 30 mg Magnesium zugeführt.

Den täglichen Bedarf kann man normalerweise durch eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vollkornprodukten, Milchprodukten und Gemüse decken. Jedoch nimmt der Magnesiumgehalt dieser Nahrungsmittel durch Verarmung der Böden immer mehr ab, zudem kann die Zubereitung (Mahlen, Kochen) zu Magnesiumverlusten führen. Bei erhöhtem Magnesiumbedarf kann eine Supplementierung sinnvoll sein.



MAGNESIUMMANGEL IN SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT

Schwangere benötigen mehr Magnesium, denn sie müssen nicht nur sich, sondern auch das heranwachsende Kind ausreichend mit diesem wichtigen Mineralstoff versorgen. Magnesium ist der wichtigste Mineralstoff innerhalb der Zellen. Er gilt als das „Hochleistungsmineral des Stoffwechsels“. Und Hochleistung ist in der Schwangerschaft tagtäglich vom mütterlichen Organismus gefordert. Schwierig wird die Bedarfsdeckung häufig ab dem 4. Monat. Spätestens bei Auftreten

von Symptomen wie Wadenkrämpfen, Muskelzuckungen, Herzrasen oder Erschöpfung sollte ein Magnesiummangel abgeklärt werden. Bei anhaltendem Magnesiummangel in der Schwangerschaft kann sich der Bauch krampfartig verhärtet, was in der Folge zu vorzeitigen Wehen führen kann. Bei Einnahme eines Magnesiumpräparats in der Schwangerschaft sollte über Dauer und Dosierung ein Arzt entscheiden.

MAGNESIUMMANGEL ERKENNEN

Wir selbst spüren die große Bedeutung von Magnesium für den menschlichen Organismus nur, wenn Magnesium fehlt – dann sendet der Körper unangenehme und schmerzhaft Warnsignale, zum Beispiel in Form von Waden- oder Muskelkrämpfen/-zittern. Prinzipiell gilt jedoch, dass ein Magnesiummangel zu vielfältigen körperlichen und seelischen Beschwerden führen kann.

In der Schwangerschaft kann ein Magnesiummangel den Verlauf der Schwangerschaft beeinflussen und das Risiko von vorzeitigen Wehen, Blutungen und Frühgeburten erhöhen. Magnesium kann die Gebärmuttermuskulatur entspannen und diesen Risiken vorbeugen.



MAGNESIUM – NICHT NUR EIN THEMA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Folgende Symptome können auf einen Magnesiummangel hindeuten:

Kopf: Kopfschmerzen, Migräne, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Nervosität/innere Unruhe, depressive Verstimmungen

Muskulatur: Krämpfe, vor allem Waden-, Oberschenkel-, Fußsohlen- und Zehenkrämpfe, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, aber auch Augenlidzucken sowie Taubheitsgefühle und Kribbeln in Händen und Füßen

Herz-Kreislauf: Herzklopfen, Herzjagen, Herzrhythmusstörungen, Gefäßverengungen

Magen-Darm-Trakt: Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung oder auch Durchfälle, Magen- und Darmkrämpfe

Einseitige Ernährung oder ein erhöhter Bedarf von Magnesium beim Sport oder in Stresssituationen kann schnell zu einer Mangelerkrankung führen. Die Symptome, die auf einen Magnesiummangel hinweisen können, sind vielfältig. Neben Muskelkrämpfen und Verspannungen kann Magnesiummangel auch Kopfschmerzen oder Migräne auslösen und zu Erschöpfungszuständen und verminderter Stresstoleranz führen. Gerade Personen, die beruflich oder privat stark eingebunden sind, neigen häufig zu stressbedingten Kopfschmerzen, die durch einen Magnesiummangel ausgelöst werden können.

Bei einem Magnesiummangel sind Magnesiumpräparate eine sinnvolle Therapiemöglichkeit. Sie sollten mindestens über 2–3 Monate in ausreichender Dosierung aufgenommen werden, um die Magnesiumdepots wieder aufzufüllen.



ACHTEN SIE AUF EINE MAGNESIUMREICHE ERNÄHRUNG

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann der tägliche Magnesiumbedarf von 300–400 mg normalerweise gedeckt werden. Gute Lieferanten für Magnesium sind zum Beispiel Vollkornprodukte, Milchprodukte, Nüsse und Gemüse.

Eine unausgewogene Lebensmittelauswahl ebenso wie die hohen Verluste bei der Ver- und Bearbeitung von Lebensmitteln (Kochen, Braten, Einfrieren, Konservieren, Schälen – insbesondere von Reis und Getreide) erschweren jedoch die ausreichende Versorgung mit Magnesium. Hinzu kommt, dass die Hauptkalorienträger unserer Zivilisationskost (Fett und Zucker) besonders magnesiumarm sind.

Lieb gewordene Ernährungsgewohnheiten, besondere Lebensabschnitte und außergewöhnliche Belastungen machen es uns ebenfalls oft nicht leicht, den persönlichen Magnesiumbedarf mit der Nahrung zu decken.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung:

- Kein oder nur sehr wenig Magnesium ist in Butter, Fett, Öl, Zucker und Alkohol enthalten.
- Bestimmte Mineralwässer sind magnesiumreich und können auch dazu beitragen, die Magnesiumaufnahme zu steigern.
- Bei Obst ist der Magnesiumgehalt sehr unterschiedlich: Heimische Sorten wie Apfel und Birne enthalten nur sehr wenig Magnesium!
- Bestimmte Nahrungsmittelbestandteile, wie z. B. Fett und Eiweiß, behindern die Magnesiumaufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt: Essen Sie fettarme Lebensmittel und nicht so viel Fleisch!
- Die Zubereitung der Speisen hat einen erheblichen Einfluss auf die zugeführte Magnesiummenge: Verluste von rund 30% sind zu berücksichtigen. Magnesiumschonende Zubereitungsarten sind Backen, Grillen und Dünsten, weniger günstig dagegen Braten und Kochen.



BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

In der Schwangerschaft sind viele Frauen unsicher, ob und wieviel Sport sinnvoll ist. Studien belegen, dass körperliche Aktivität häufig positive Effekte auf Schwangerschaft und Geburt hat (z. B. Lokey et al. 1991, Pivarnik 1998). Aktive Frauen benötigten bei der Schwangerschaft weniger Schmerzmittel und es kam weniger häufig zu Dammschnitten. Sport regt nicht nur Kreislauf und Sauerstoffversorgung an, sondern kräftigt auch die Muskeln und das Bindegewebe. Die erhöhte Sauerstoffaufnahme unterstützt die Entwicklung des ungeborenen Kindes.

Aber nicht alle Sportarten sind geeignet. Gerade mit fortschreitender Schwangerschaft sollten Sportarten mit einer hohen körperlichen Belastung oder einem hohen Verletzungsrisiko vermieden werden. Sportarten wie Schwimmen oder Walken eignen sich besonders in der

Schwangerschaft, da sie die Gelenke und Rücken schonen. Aber auch Kurse, die speziell auf die Anforderungen und Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt sind, haben sich in den letzten Jahren immer mehr etabliert. So hilft Yoga für Schwangere, Muskelgruppen gezielt aber sanft zu trainieren. Die Körperspannung und der Rücken werden gestärkt und Frauen lernen, die Atmung bewusst einzusetzen. Gerade im letzten Schwangerschaftsdrittel können Aquasportarten wie Schwimmen oder Wassergymnastik Entlastung für Gelenke und Rücken bringen.

Nach der Geburt sollten Frauen den Fokus zunächst auf die Rückbildungsgymnastik legen, um die Beckenbodenmuskulatur wieder aufzubauen. Nach Festigung des Beckenbodens kann wieder mit dem normalen Sportprogramm gestartet werden.

BEWÄHRTE HILFE BEI MAGNESIUMMANGEL

MAGNETRANS® FORTE 150 MG/EXTRA 243 MG

- Füllt bei Magnesiummangel die körpereigenen Magnesium-Depots wieder auf
- Angenehm einzunehmen, geschmacksneutrale Kapseln



2x täglich

Magnetrans® forte 150 mg Hartkapseln/-extra 243 mg Hartkapseln
Wirkstoff: Schweres Magnesiumoxid. Bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Stand: Juli 2017. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

1x täglich



Magnetrans® bietet bewährte Hilfe bei einem Magnesiummangel. Die Magnesiumkapseln gibt es in unterschiedlichen Dosierungen – je nach individuellem Bedarf. Die geschmacksneutralen Kapseln lassen sich leicht schlucken und sind gut verträglich. So füllen Sie Ihre Magnesium-Depots auf.



**FÜR IHRE
NOTIZEN**

A white rectangular area containing a series of horizontal blue lines, serving as a space for notes or text.