

sprüht wird. Mit einem Sprühstoß werden Milliarden kleiner Liposome auf das Augenlid aufgetragen. Sie gelangen über die Lidkante auf den Tränenfilm, stabilisieren dort die Lipidschicht und verbessern die Befeuchtung der Augenoberfläche und der Augenlider. Zusätzlich haben Liposome schmerzlindernde und juckreizstillende sowie entzündungshemmende Eigenschaften, die ein rasches Abklingen etwaiger Entzündungen unterstützen. Das Spray kann – auch nach Anbruch – bis zum Ablauf des Verfallsdatums verwendet werden, weil durch das spezielle Spraysystem eine Verkeimung ausgeschlossen ist.

Magnesium ist wichtig beim Sport

Joggen, Rad fahren, segeln, schwimmen – der beginnende Sommer macht richtig Lust auf Bewegung und Sport.

Dabei fordert der hohe Energiebedarf, gemeinsam mit den höheren Umgebungstemperaturen aber dringend eine ausreichende Magnesiumversorgung.

Nicht erst, wenn schon unangenehme Muskelkrämpfe zu spüren sind soll man an Magnesiumnachschub denken, sondern schon lange vorher. Nur Magnesium garantiert nämlich rei-

bungslose Versorgung mit Energie bis in die letzte Muskelzelle. Erhöht man den Magnesiumspiegel im Blut schon vorher mit Magnesiumgaben, geht's danach beim Sport wesentlich reibungsloser und ermüdungsärmer her.



Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta, Vizepräsident der österr. Magnesiumgesellschaft

Genauso wichtig wie eine hohe Magnesiumkonzentration im Körper ist eine ebenso ausreichende Kaliumversorgung. Beide, Magnesium und Kalium werden beim Sport dringend von der auf Hochtouren arbeitenden Muskelzelle gebraucht. Leider werden sie aber besonders bei hohem Energieumsatz genauso schnell wieder aus dem Körper entfernt. Deshalb ist eine Auffüllung der Magnesium- und Kalium-„Batterien“ etwa eine Stunde vor dem Sport durch ein Kombinationspräparat sehr zu empfehlen.