

Genug: das
er Japaner

hundert Jahre alt.
a deren Leben.

geführt. Grüner Tee
falls als lebensverlän-
Maßvoll essen ohne
a und Abneigungen“,
das Rezept von Jiroe-
tura für ein langes Le-
damit hat es der ältes-
er immerhin auf stolze
gebracht.



der Hundertjährigen:
werden immer älter CORBIS

12911790

Dr. Böhm®

Empfohlen von
Univ.-Prof. Dr. Porta,
Stressforscher
Vizepräsident der österr.
Magnesiumgesellschaft

MPFE
plex

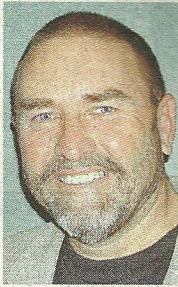


Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

www.apomedica.com

GESUNDHEITSTIPP

12912068



◆ Univ.-
Prof. Dr.
Sepp Porta,
Biologe
und Stress-
forscher

KK

Hilfe bei
nächtlichen
Wadenkrämpfen

Meistens passiert es in der Nacht: Die Wade zieht sich plötzlich zusammen und ein stechender Schmerz durchfährt das Bein. Die Ursachen für Wadenkrämpfe können sehr unterschiedlich sein. Fest steht, dass Krämpfe in den Waden vor allem in der warmen Jahreszeit auftreten und manchmal durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr ausgelöst werden. Am häufigsten ist jedoch ein Magnesium- oder Kaliummangel dafür verantwortlich.

Diese Hochleistungsmineralstoffe sind überall dort von Bedeutung, wo das Herz sowie Nerven- oder Muskelzellen viel Energie umsetzen müssen. Neueste Untersuchungen haben bewiesen, dass eine kombinierte Gabe von Magnesium und Kalium sinnvoll ist, da Personen mit zu wenig Magnesium meist auch einen Kaliummangel aufweisen.

Wadenkrämpfe bzw. Krämpfe nach körperlicher Beanspruchung können durch die zusätzliche Aufnahme von Magnesium und Kalium gut behandelt werden. In der Apotheke gibt es Brausegranulate, die beide Wirkstoffe ideal kombinieren und oft weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie L-Carnitin und Biopolyphenole aufweisen. Am wirkungsvollsten ist die Einnahme entsprechender Präparate am Abend, ergänzt durch eine weitere Einnahme am Tag.

ANZEIGE