Magnesium, Kraftquelle für das Herz

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 9

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553256

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Den Nutzen festhalten

Wer nun aber einmal das gewünschte Ziel erreicht hat, indem er sich unter kundiger Anleitung eines offensichtlichen Erfolges erfreuen kann, sollte nicht wieder ins alte Fahrwasser unnötiger Belastung zurückpendeln, sondern den erreichten Nutzen vernünftig auswerten, indem er bei den nunmehr erprobten neuen Ess- und Lebensgewohnheiten verharrt, was von ihm keineswegs eine ständige Diätkur erfordert, sondern einfach nur eine gesunde, optimale Ernährungsweise, um den gewonnenen Erfolg festigen zu können. Näheren Aufschluss über solche wichtigen Gesundheitsfragen erteilt bekanntlich auch «Der kleine Doktor» sowie unser Leberbuch nebst den monatlichen «Gesundheits-Nachrichten», denen immer wieder neues Erfahrungsgut zu entnehmen ist.

Magnesium, Kraftquelle für das Herz

In letzter Zeit wiesen Aerzte erneut auf die Wichtigkeit von Magnesium für das Herz hin. Nebst seiner Bedeutung für die Herzmuskeln entdeckte man auch, dass Magnesium lebenswichtige Fermente im Zwischenstoffwechsel aktiviert, und dass es ebenfalls zur Verhütung von Herzinfarkten mitzuwirken vermag. Es trägt daher zum Schutz der gesamten Herzmuskulatur bei. Auch zur Verbesserung der Zelldurchblutung und zur Abdichtung der Gefässwände hilft Magnesium mit.

Auf welche Weise können wir nun aber genügend Magnesium erhalten? Es ist gut, wenn wir regelmässig Magnesium phos. D_6 einnehmen, aber das alleine genügt nicht, denn auch unsere Nahrung sollte unbedingt magnesiumhaltig sein. Das ist nun aber nicht der Fall, wenn wir uns mit raffinierten Weissmehlprodukten ernähren, sind diese doch arm an Magnesium, während Vollkornprodukte und Vollwertkleie reichlich damit versehen sind. Dies verhält sich auch beim Reis so, denn der Naturreis enthält dreimal so viel Magnesium als der weisse Reis und zehnmal soviel wie feines, weisses Reismehl. Nebst Kieselsäure ist auch Hirse magnesiumreich. Kohlrabi besitzen nicht nur einen hohen Kalk-, sondern auch einen erheblichen Magnesiumgehalt. Dies kann sogar beim schwarzen Rettich und der Gurke festgestellt werden. Ebenso sind Hülsenfrüchte, vor allem Sojabohnen, reich an Magnesium. – Unter den Früchten weisen Datteln, Feigen und Rosinen den höchsten Gehalt an Magnesium auf, wobei die Feigen zugleich auch noch den höchsten Kalkgehalt besitzen. Himbeeren und Brombeeren sind ebenfalls reich an Magnesium und Kalk, und unter den Nüssen zeichnen sich darin vor allem die Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne aus.

Als günstige Ernährungsform für das Herz kommt einzig die Naturnahrung in Frage, weil sie allein die notwendigen Mineralstoffe in genügender Menge zur Verfügung stellen kann. Wo immer die Nahrung reichen Gehalt an Magnesium aufweist, dient sie als Kraftspender für das Herz.

Aus dem Leserkreis

Die heikle Zuckerfrage

Schon oft haben wir Aufschluss über die verschiedenen Zuckerarten gegeben, und manche Frage wird dadurch wohl gelöst worden sein. Nun gelangte aber im Lauf des vergangenen Frühjahrs Frl. E. aus B. an uns, da sie durch ein Reformprodukt unsicher geworden war, wirklich ein Fruchtzuckerpräparat erhalten zu haben. Der Verfasser der Zeitschrift «Sonnseitig leben» lehnte in einem seiner Artikel diesen weissen Fruchtzucker vollständig ab. Sie wollte daher von uns Auskunft erhalten und schrieb: «Da ich meine Konfitüren mit diesem Fruchtzucker eingekocht und für diesen auch viel bezahlt habe, würde es mich interessieren, was Sie als Fachmann davon halten. Sie verkaufen ja