

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Schlafprobleme?

Vielleicht hilft dieser Vitalstoff auch Ihnen!

Schlafprobleme? Vielleicht hilft dieser Vitalstoff auch Ihnen!

Kennen Sie das, einen nicht erholsamen oder nur oberflächlichen Schlaf und Schläfrigkeit am Tag? Wir haben in Deutschland ein weitverbreitetes und unterschätztes Phänomen: **Ein- und Durchschlafprobleme**. Immer mehr Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Schlaf oder deren Qualität. Tatsächlich leidet heutzutage jeder Zehnte an Ein- und Durchschlafproblemen.

Schlafstörungen haben Konsequenzen. Sie führen häufig am Tag zu Müdigkeit, allgemeinem Unwohlsein und sozialen und beruflichen Einschränkungen. Darüber hinaus verringern sich die Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Energie und Betroffene können zudem unter Anspannung, Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden leiden, so der **DAK-Gesundheitsreport 2017**.

Teufelskreis

Ein andauerndes Schlafproblem führt zu Erschöpfung. Wenn Sie zum Arzt gehen, erhalten Sie in den meisten Fällen Schlafmittel, deren chronische Anwendung mit großen Problemen verbunden ist. Wie alle anderen Medikamente stören Schlafmittel Ihre Enzymsysteme. Infolgedessen verursachen sie alle möglichen lästigen Symptome wie Schwindel, Vergesslichkeit, Lethargie, Schläfrigkeit, Benommenheit, Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche, außerdem stumpfen sie Ihre Gefühle ab. Das Suchtrisiko ist groß und Schlafmittel helfen Ihnen nicht zu regenerieren. Gerade dies ist ein Teufelskreis.

Gibt es eine harmlose Alternative die bei Schlafproblemen hilft?

Ja, es gibt eine gute Alternative: Ein wichtiger Vitalstoff, der an mehr als 300 enzymatischen Reaktionen in Ihrem Körper beteiligt ist. Wenn man ihn nicht in ausreichender Menge erhält, scheitern diese Vorgänge. Dies hat Konsequenzen für Ihre Gesundheit, Ihr Funktionieren und ja, Ihren Schlaf. Er wird oft beschrieben als ein 'Wundernährstoff'. Diese Bezeichnung scheint übertrieben und Sie sollten sie auch absolut nicht glauben. Lassen Sie sich aber von dessen Wirkung überraschen. Probieren geht über studieren....

Wer ist dieser Stoff, der für Ihre Gesundheit und Ihren Schlaf so wichtig ist? Wir reden über **Magnesium**.

Ist es ein Wunder, dass Schlafprobleme so häufig sind?

In der heutigen Zeit tritt eine zu geringe Magnesiumzufuhr mit der Nahrung regelmäßig auf. Veränderungen in der Lebensmittelproduktion und Essgewohnheiten führen dazu, dass viele Menschen mit der Nahrung weniger Magnesium erhalten, als wünschenswert ist. Darüber hinaus erhöhen Faktoren wie Stress und eine hohe Zuckeraufnahme den Magnesiumbedarf. Ist es dann ein Wunder, dass Schlafprobleme so häufig vorkommen?

Klicken Sie jetzt hier fürs Sonderangebot von Magnesiumziträt

Warum ist Magnesium so wichtig?

Das essentielle (Makro-) Mineral Magnesium ist äußerst wichtig für die Gesundheit. Magnesium ist nach Kalzium, Kalium und Natrium das vierte Mineral im Körper. Der Körper enthält ungefähr 21 bis 28 Gramm Magnesium; 60% davon sind in Knochengewebe und Zähne eingebaut; 20% befinden sich in den Muskeln, 20% in anderen Weichteilen und der Leber, weniger als 1% zirkulieren im Blut. Magnesium ist so wichtig, weil es eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und in den Zellprozessen spielt.

Magnesium und Ihr Schlaf

Magnesium bietet viele Vorteile, nun folgen die, die für Ihren Schlaf so wichtig sind. Magnesium

- **beruhigt Nervenzellen**
- hilft, das Blut dünn zu halten, **entspannt die Blutgefäße** und **verhindert den Blutdruckanstieg**
- entspannt **spürbar** Ihre Muskeln.

Ein Magnesiummangel kann Schlaflosigkeit verursachen, oder er lässt Sie mit Muskelspasmen oder Krämpfen oder einem Gefühl der Anspannung und Unbehaglichkeit aufwachen. Ohne genügend Magnesium werden Ihre Nervenzellen erregbar und hoch reaktiv. Dies verursacht, dass Sie äußerst empfindlich und nervös werden können. Wasserlösliches Magnesium kann diese Ruhelosigkeit erleichtern und viele der allgemeinen Schlafprobleme einfach verschwinden lassen. Unzählige Personen können die Wirksamkeit dieses

Vitalstoffes bei Schlafstörungen bezeugen.

Die beste Form von Magnesium

Die beste Form von Magnesium, auf die ich gestoßen bin, um die besten und schnellsten Ergebnisse zu erzielen, ist **Magnesiumzitat**, das sich vollständig in Wasser auflöst. Gewöhnlich ist es völlig ausreichend, Magnesiumzitat in Kapseln einzunehmen. Wenn es jedoch akute Mangelercheinungen gibt, verwenden Sie das Magnesiumzitat als Pulver. Sie gewinnen das Pulver, indem Sie zwei bis drei Kapseln öffnen und den Inhalt in ein Glas tun. Geben Sie dann ein halbes Glas heißes Wasser dazu und füllen Sie es mit kaltem Wasser oder Saft auf. Gut umrühren und dann trinken, und zwar so heiß wie möglich. Sie bereiten es jedes Mal frisch zu, und es funktioniert etwas schneller als jede andere Art wie Tabletten oder Kapseln. In dieser Form wird es schnell vom Körper assimiliert, was für beinahe sofortige Erleichterung sorgt. In Kapseln eingenommen hat es die gleiche Wirkung, es dauert nur etwas länger.

Ein wasserlösliches Magnesiumzitat wird häufig in Sekunden Ergebnisse produzieren.

Fragen Sie sich: "Brauche ich Magnesium?"

Die Antwort lautet: "Ja." Jeder braucht es. Versuchen Sie es. Sie werden einen großen Unterschied in der Art und Weise bemerken, wie Sie sich fühlen. Sie werden verstärkte Lebenskraft haben voller Energie, die verbrannt werden kann. Und was noch wichtig ist: Sie brauchen es regelmäßig.

Funktioniert es?

Sie sind die einzige Person die diese Frage beantworten kann. Versuchen Sie es für sich selbst.

Fazit: Als die organische Form von Magnesium kann Magnesiumzitat sehr schnell vom Körper aufgenommen werden. Es wird Ihre Muskeln spürbar entspannen und trägt zu einem guten Schlaf bei.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Magnesium und dessen Wirkung?

[Hier geht es weiter >>](#)