



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Schiller Quelle Gesundheitstipp: Damit das Herz im Takt bleibt

23. Juni 2009 (Vaihingen/Enz-Ensingen) Lange Zeit wurde der Mineralstoff Magnesium von der Medizin unterschätzt. Heute weiß man, dass Magnesiummangel eine Vielzahl unterschiedlicher Beschwerden auslösen kann. Dazu gehören nicht nur schmerzhafte Wadenkrämpfe. Viel wichtiger ist, dass ausreichende Mengen Magnesium das Herz-Kreislauf-System schützen.

Der normale Bedarf eines Erwachsenen liegt bei 300 bis 400 Milligramm pro Tag. Einen guten Teil davon kann man mit der Ensinger Schiller Quelle zuführen. Je Liter enthält das Heilwasser 109 mg Magnesium und dank der gelösten Form kann es außerordentlich schnell vom Körper aufgenommen werden.

Stressbremse Magnesium

Bei Stress ist Magnesium besonders wichtig, da durch Stresshormone die Körperzellen zusätzlich Magnesium verlieren. Magnesiummangel kann wiederum verschiedene Störungen der Nervenfunktionen, Angstzustände oder Depressionen auslösen oder verstärken. Man kann sich leicht vorstellen, dass das zu weiterem Stress führt. Dazu kommt, dass durch einen Mangel die schützende Wirkung von Magnesium auf den Herzmuskel nicht mehr gewährleistet ist. Die Folge können Überlastungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen sein.

Es ist wichtig, auf "Magnesium-Räuber" zu achten, die eine erhöhte Zufuhr notwendig machen. Dazu gehört Durchfall oder Zuckerkrankheit. Auch Alkoholkonsum, Entwässerungstabletten, Abführmittel oder die Pille stören den normalen

Magnesiumhaushalt. Eine ausgewogene, mineralstoffreiche Ernährung ist die beste Vorsorge. Neben magnesiumreichen Nahrungsmitteln (z.B. Kürbiskerne, Erdnüsse, grüne Bohnen, Getreide) kann auch die Schiller Quelle auf natürlichem Weg zur Deckung des Magnesiumbedarfs beitragen und mit dafür sorgen, dass Herz und Kreislauf im(n)Takt bleiben.

Schiller Quelle "frei Haus"

Der Ensinger Lieferservice bringt die Schiller Quelle per Paketdienst direkt nach Hause. Einfach bestellt über Internet, Telefon oder Fax kommt der Karton mit 16 Flaschen bis an die Haustür. Dabei ist die Ein-Liter-PET-Cycle Flasche nicht teurer als im Handel. Lediglich 2,50 Euro Versandkosten fallen pro Bestellung an. Das Leergut kann im Handel oder bei der nächsten Lieferung zurückgegeben werden. Weitere Informationen zum deutschlandweiten Lieferservice gibt es im Internet unter www.ensinger24.de

Wer mehr über das baden-württembergische Heilwasser, seine besonders wertvollen Inhaltsstoffe und deren gesundheitliche Wirkung wissen will, der schaut einfach mal auf der Homepage unter www.Schillerquelle.de vorbei.