

Locker bleiben mit Magnesium

magno sanol®

Wirkstoff: Magnesiumoxid **Kapseln / -uno 245 mg Kapseln**

- bei Magnesium-Mangel bedingten Beschwerden, wie z.B. Spannungsschmerzen, Regelbeschwerden, Migräne und bei gesteigerter Kontraktionsbereitschaft in der Schwangerschaft**
- bei hoher körperlicher und geistiger Belastung
- reichlich Magnesium in besonders kleinen Kapseln
- leicht zu schlucken und geschmacksneutral

1 x täglich* - fertig!

Ideal zur individuellen Dosierung



magno sanol® uno - 245 mg Magnesium zur Deckung des Tagesbedarfs



magno sanol® - 150 mg Magnesium in besonders kleiner Kapsel

*Bei höherem Bedarf auch 2 x täglich.

**Spätling, L.: Therapie bei drohender Frühgeburt, Teil 2, in: Geburtsh Frauenheilk; 63: R21-R40.

5006971

Magnesium in der Frauenheilkunde

Magnesium hat in der Frauenheilkunde eine Sonderstellung. Gerade hier gibt es positive Erfahrungen:

In der Schwangerschaft

Schwangere benötigen zusätzliches Magnesium. Dies gilt ganz besonders für das letzte Schwangerschaftsdrittel. Häufige Wadenkrämpfe, Erschöpfung und Herzrasen können erste Anzeichen einer Unterversorgung der Schwangeren sein.

Eine vorbeugende Magnesium-Gabe kann in der Schwangerschaft helfen, eine vorzeitige Wehentätigkeit oder Früh- und Fehlgeburten zu vermeiden.**

In der Stillzeit

Stillende geben Magnesium über die Muttermilch ab. Deshalb ist gerade in der Stillzeit eine höhere Magnesiumzufuhr zur ausreichenden Versorgung des Kindes notwendig. Ähnlich schwierig wie in der Schwangerschaft ist es auch in der Stillzeit, die täglich benötigte Menge an Magnesium mit einer ausgewogenen Ernährung zu decken.

Regelbeschwerden, PMS und Migräne

Magnesium wirkt muskelentspannend und krampflösend und kann so typische Regelbeschwerden lindern. Bei prophylaktischer Einnahme von Magnesium konnten auch günstige Wirkungen bei PMS (Prämenstruelles Syndrom = mit dem Monatszyklus wiederkehrende Beschwerden) und den leichteren Formen der Migräne gezeigt werden.

magno sanol® Kapseln / magno sanol® uno 245 mg Kapseln. Wirkstoff: Magnesiumoxid / Schweres Magnesiumoxid. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli / Dezember 2006. SANOL GmbH/ SCHWARZ PHARMA Deutschland GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.sanol.de – www.schwarzpharma.de

SANOL ist für Frauen da.

magno sanol®

Wirkstoff: Magnesiumoxid **Kapseln / -uno 245 mg Kapseln**

Frauen „funktionieren“ einfach anders als Männer – auch rein körperlich. SANOL macht hier den Unterschied: In den SANOL Frauenwelten dreht sich alles um die Gesundheit und die besonderen Bedürfnisse der Frau von heute. Mehr dazu unter www.sanol.de oder direkt unter den Produktseiten.

- www.akne-aktuell.de
- www.eisenmangel-aktuell.de
- www.eisenmangel-test.de
- www.magnesiummangel-aktuell.de
- www.menstruations-test.de
- www.regelschmerzen-aktuell.de
- www.vaginalinfektion.de
- www.vaginaltrockenheit.de
- www.wechseljahre-aktuell.de



www.magnesiummangel-aktuell.de



Locker bleiben mit Magnesium

Reine Frauensache



www.sanol.de

Reine Frauensache



Magnesium: Das Multitalent unter den Mineralstoffen

Die gesamte Funktions- und Leistungsfähigkeit unseres Körpers lebt von Magnesium: So dient es zum Beispiel der Mineralisation unserer Knochen, Sehnen und Zähne sowie der Stabilisierung unserer Zellstrukturen. Als Aktivator von mehr als 300 Enzymen ist Magnesium für die Energiegewinnung unverzichtbar, z.B. für die Verwertung von Eiweißen und Fetten. Außerdem ist Magnesium (chemisch: Mg²⁺) zur Muskel- und Denkarbeit und deren Koordination notwendig.

Diese große Bedeutung realisieren wir leider erst dann, wenn Magnesium fehlt und wir uns fernab von unserer Bestform fühlen. Insbesondere Frauen bekommen einen Magnesium-Mangel häufig sogar schmerzlich zu spüren: mit Wadenkrämpfen (vorwiegend nachts oder nach intensiver körperlicher Anstrengung) und anderen muskulären Spannungsschmerzen, wie zum Beispiel einer Zunahme der Regelbeschwerden. Daneben können auch häufiger auftretende Migräneattacken im Zusammenhang mit einem Magnesiummangel stehen.

Der tägliche Magnesium-Bedarf liegt zwischen 200-350 mg. Da Magnesium in den meisten Lebensmitteln nur in sehr geringen Mengen enthalten ist, kann es im Alltag schwierig sein, den täglichen Magnesiumbedarf durch eine ausgewogene Ernährung zu decken. Bei Frauen mit erhöhtem Bedarf reicht selbst eine magnesiumreiche Ernährungsumstellung häufig nicht aus.

Kommen dann noch ungünstige Ernährungsgewohnheiten, z.B. Diäten, der häufige Verzehr von Fast-Food oder eine erhöhte Magnesium-Ausscheidung durch regelmäßigen Alkoholkonsum hinzu, ist der Magnesiummangel vorprogrammiert.

Mehr Leistung braucht mehr Magnesium!

Je mehr wir leisten, desto mehr Magnesium brauchen wir. Abgesehen von dem natürlichen Mehrbedarf im Wachstum, in der Schwangerschaft und in der Stillzeit kann ein Mehrbedarf auftreten z.B. bei:

- psychischem Stress
- schweißtreibenden Aktivitäten, z.B. Sport, Saunieren und schwerer Arbeit
- bestimmten Krankheiten (Durchfälle und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Zöliakie, Schilddrüsen-/Nierenerkrankungen etc.)
- Einnahme bestimmter Medikamente (entwässernde Mittel, Antibabypille, Antibiotika, Kortison, Zytostatika)

Von „mehr Magnesium“ können vielfach aber auch Frauen mit folgenden Symptomen und Krankheitsbildern profitieren:

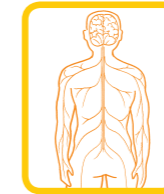
- Spannungskopfschmerz
- Leichte Migräne
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Osteoporose
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck und Herzkrankheiten



Magnesium-Mangel ist vom Kopf bis zu den Zehen zu spüren

Skelettmuskulatur:

Krämpfe/Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Oberschenkel-, Waden-, Fußsohlen- und Zehen-Krämpfe, Taubheit und Kribbeln in den Händen, Augenlidzucken



Zentrales Nerven-System:

Kopfschmerzen, Schwindel, rasche Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe/Nervosität, Schlafstörungen, Migräne, Angst und depressive Verstimmungen



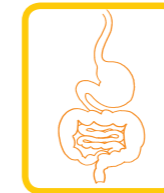
Herz-Kreislauf:

Herzklopfen, Herzschmerzen, Herzjagen, Herzdruck, Herzrhythmusstörungen, Gefäßverengungen




Magen-Darm / Unterleib:

Übelkeit, Durchfälle, Erbrechen, Magen- und Darmkrämpfe, Bauchkrämpfe während der Menstruation, Gebärmutterkrämpfe, vorzeitige Wehen



magno sanol® - Magnesium „in Bestform“

magno sanol® bietet für Frauen zwei Therapie-Optionen mit Magnesium „in Bestform“ - in besonders kleinen Kapseln, die leicht zu schlucken und geschmacksneutral sind:

 **magno sanol® uno 245 mg Kapseln** zur Deckung des Tagesbedarfes mit nur einer einzigen Kapsel

 **magno sanol® Kapseln** mit 150 mg Magnesium in besonders kleiner Kapsel - ideal zur individuellen Dosierung

Ein Magnesium-Mangel sowie damit verbundene Beschwerden können sich so besonders einfach beheben lassen.

Tipps zur Einnahme

- Der beste Einnahmezeitpunkt ist 10 - 30 Minuten vor dem Essen. Dann wird Magnesium am besten vom Körper aufgenommen.
- Bei zusätzlicher Therapie mit Eisen-, Calcium- oder Zink-Präparaten kann ein zeitlicher Abstand von 2 Stunden sicherstellen, dass sich die Mikronährstoffe nicht gegenseitig behindern.

Weitere praktische Tipps - auch zur Ernährung - finden Sie unter: www.magno-sanol.de