

1. April 2021

# meine apotheke

In unserer März-Ausgabe haben wir Ihnen Birgit Peters  
und ihr ungewöhnliches Hobby das „URBEXEN“ vorgestellt.

Sie hat für Sie zwei verlassene Orte in Oelde fotografiert.



**Jeder Oelder sollte diese Orte kennen. Sie auch?**

APOTHEKE  
**RUSCHKE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...* 

**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76

Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: [service@apotheke-rusche.de](mailto:service@apotheke-rusche.de)

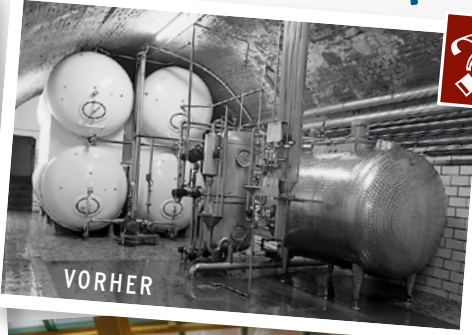
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

# EIN NICHT GANZ LEGALES HOBBY



Birgit Peters hat eine Ausnahme von ihrem Kodex „keinen Ort zu nennen, den sie fotografiert hat“ gemacht. Hier sind zwei Orte in Oelde, die es so wohl in absehbarer Zeit nicht mehr geben wird.

*Kennen Sie diese Orte?*



*Wir verraten Sie Ihnen!*

Haben Sie ein interessantes oder ungewöhnliches Hobby und möchten in unserer Zeitung darüber berichten?

Dann melden Sie sich gern in unserer Apotheke bei Birgit Pickert.

# MAGNESIUM - EIN WICHTIGER MINERALSTOFF

## Was ist ein Magnesiummangel?

Diese Frage beschäftigt viele Menschen, denn sie wollen ihren Körper gut mit dem lebenswichtigen Mineralstoff Magnesium versorgt wissen. Wer zu wenig Magnesium im Körper hat, wird die Anzeichen von Magnesiummangel sehr schnell spüren.

## Wie äußert sich ein Magnesiummangel?

Typische Anzeichen eines Magnesiummangels sind schmerzhafte Muskel- und Wadenkrämpfe. Des Weiteren können Betroffene den Magnesiummangel zum Beispiel an Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie Kopfschmerzen, Migräne oder Augenlidzucken erkennen.

## TYPISCHE SYMPTOME BEI MAGNESIUMMANGEL

### Muskel- und Wadenkrämpfe

Muskel- und Wadenkrämpfe sind typische Symptome eines Magnesiummangels. Mit zunehmendem Alter steigt die Neigung zu Wadenkrämpfen deutlich an. Deshalb klagen vor allem ältere Patienten häufig über diese Beschwerden.

### Muskelverspannungen

Muskelverspannungen signalisieren eine erhöhte Anspannung des Körpers und treten meist in Verbindung mit Stress und Nervosität auf.

### Kopfschmerzen und Migräne

Zu wenig Magnesium führt zu einer Übererregbarkeit von Muskel- und Nervenfasern. Die Folgen sind Verspannungen im

Schulter- und Nackenbereich, die dann Spannungskopfschmerz oder Migräne auslösen können.

### Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck

Wie Untersuchungen in den USA und in Deutschland belegen, spielt Magnesium für die Herzfunktion eine bedeutende Rolle. Das Auftreten von Herzrhythmusstörungen, eine der häufigsten Ursachen für den plötzlichen Herztod, wird mit einer geringen Magnesiumzufuhr verbunden.

### Wie entsteht ein Magnesiummangel?

Eine Magnesium-Mangelsituation entsteht durch:

### Verminderte Magnesium-Aufnahme

Einseitige Ernährung und Diäten haben eine unzureichende Magnesiumversorgung zur Folge. Auch ältere Menschen sind von einer verminderten Magnesium-Aufnahme durch sinkende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr betroffen.

### Erhöhter Magnesium-Bedarf

Bei körperlicher Tätigkeit und Sport verbraucht bzw. verliert der Körper durch starkes Schwitzen vermehrt Magnesium. Den entstandenen Magnesium- und Flüssigkeitsverlust sollte man schnell ausgleichen. Auch Diabetiker haben einen erhöhten Magnesiumbedarf, da sie vermehrt Magnesium über den Urin ausscheiden.

### Beeinträchtigte Magnesium-Resorption

Zu einer Verschlechterung der Magnesiumbilanz im Körper trägt die Einnahme von bestimmten Medikamenten bei zum Beispiel Magensäureblocker oder Medikamente zur Entwässerung.

### Was tun bei Magnesiummangel?

Gegen einen Magnesiummangel sollten Sie etwas tun. Um sicherzustellen, dass der Körper mit ausreichend Magnesium versorgt ist, empfiehlt sich die Einnahme eines hochwertigen Wirkstoffs in Kombination mit einer sinnvollen Dosierung. Dabei hat sich Magnesium in Form von Magnesiumcitrat bewährt. Magnesiumcitrat kommt auch als Baustein im Körper vor und ist deshalb sehr gut verträglich und schnell aktiv. Aus diesem Grund enthalten fast alle Magnesium-Diasporal®-Produkte das körperfreundliche Magnesiumcitrat.



Model-Foto: © colourbox.de





# DEINE APOTHEKE- EINFACH FÜR DICH DA



**BESTELL PER APP –  
WIR BELIEFERN DICH!**



Jetzt  
„deine Apotheke“  
App downloaden!

[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)



Rezept fotografieren  
oder Medikament  
eingeben



Bestellung an  
deine Apotheke  
schicken



Lieferung  
zu dir nach  
Hause abwarten



APOTHEKE  
**RUSCHKE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...*

Claudia Rusche