



Presseinformation

Prof. Dr. Jürgen Vormann

Supermineral Magnesium

Warum das unterschätzte Element der Schlüssel zur Gesundheit ist

Umfang: 128 Seiten

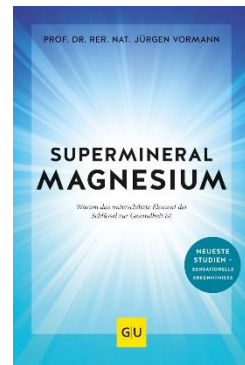
Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 12,99 € (D)/ 13,40 € (A)/ 16,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7272-3

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur unbekanntenen Heilwirkung von Magnesium

Viele nehmen Magnesium ein, um sich vor Wadenkrämpfen zu schützen oder Müdigkeit zu vermeiden, aber die Bedeutung von Magnesium ist weit größer. Übereinstimmend ergeben neueste Studien, dass eine zu geringe Magnesiumzufuhr das Risiko für viele sehr unterschiedliche Krankheiten wesentlich erhöht – dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Gelenkschmerzen, aber auch neurologische Erkrankungen von Migräne über Alzheimer bis hin zu Depressionen. **Supermineral Magnesium** stellt die vielfältige Wirkung von Magnesium dar und die Zusammenhänge im Körper. Wie der Mangel durch entsprechende Ernährung – magnesiumreich und basenbetont – zu beheben ist und mit welchen Magnesiumpräparaten man nachhelfen kann, wird im zweiten Teil des Buches beschrieben.

- **Neueste Forschungsergebnisse:** die erstaunliche Schutzwirkung von Magnesium
- **Die Gesundheit fördern:** wie Magnesium unseren Stoffwechsel in Gang hält und für unsere körperliche und geistige Fitness sorgt
- **Magnesiummangel vorbeugen:** Tipps zur Einnahme von Magnesiumpräparaten und eine Lebensmitteltabelle

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann ist Ernährungswissenschaftler und Experte für Mikronährstoffe und den Säure-Basen-Haushalt. Er ist Autor zahlreicher Bücher und wissenschaftlicher Beiträge zu Ernährungsthemen und Mitglied verschiedener Gesellschaften für Nährstoffmedizin und Ernährung. Seine Hauptarbeitsgebiete sind: Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.