

## Die tägliche Wellness-Oase

Erhöhte Magnesiumgaben können einen wichtigen Beitrag für geistige und körperliche Vitalität leisten. Die zusätzliche Aufnahme als Nahrungsergänzung ist unproblematisch, schmeckt und regt die Sinne an.

Beispielsweise enthält eine 0,5 l- Flasche **laVit** Tafelwasser - neben den Mineralstoffen des Weismainer Mineralwassers - 175 mg Magnesium und deckt damit bereits Ihren Tagesbedarf an Magnesium zu mehr als 50%.



## Nieviel Magnesium brauchen wir?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in einer Tabelle die tägliche Magnesiumzufuhr. Danach sollten Erwachsene bei ausgeglichenem Stoffwechsel etwa **300-350 mg Magnesium pro Tag** zu sich nehmen. Bei Säuglingen und Kindern sind die Werte unterschiedlich.

		männlich mg/Tag	weiblich mg/Tag
<b>Säuglinge</b>	0-3 Monate	40	40
	4-11 Monate	60	60
<b>Kinder</b>	1-3 Jahre	80	80
	4-6 Jahre	120	120
	7-9 Jahre	170	170
	10-12 Jahre	230	250
	13-14 Jahre	310	310
<b>Jugendliche</b>	15-18 Jahre	400	350
<b>Erwachsene</b>	ab 19 Jahre	350	300

Weismainer Mineralwasser  
+ Magnesium = **laVit!**

**laVit** Weismainer Pils-Bräu OHG  
Tel. 09575/9229-0 · Fax 09575/9229-30 · www.weismainer.de  
Burgkunstadter Straße 41-43 · 96260 Weismain

# laVit

## Lust auf Vitalität

Mit hohem Magnesiumanteil

**WEISMAINER**  
MINERALBRUNNEN

Hergestellt aus unserem gold-prämierten Weismainer Mineralwasser!

## Dem Körper Gutes tun

Was ist schöner, als gesund zu sein und das Leben zu genießen? Tägliches Wohlbefinden steigert nun mal die Lebensqualität. Ein wichtiger Baustein hierfür ist Magnesium.

Weltweit haben Wissenschaftler erkannt, dass Magnesium-Mangel die Gesundheit und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen kann. Das über die Nahrung aufgenommene Magnesium wird zum größten Teil wieder über die Verdauung ausgeschieden. Dies erfordert eine ständige Neuaufnahme des Mineralstoffs in ausreichenden



Mengen. Er ist ein unverzichtbarer Bestandteil für die vielfältigen Funktionen der Körperzellen.

Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten, Missbrauch von Alkohol und Nikotin sowie ausgelaugte Ackerböden sind einige Faktoren für die häufig festzustellende Unterversorgung.

## Dem Körper Erholung gönnen

Sobald der Körper schwitzt, verliert er Wasser, Salz und Mineralstoffe. Bei Tests mit Sportlern stellte sich heraus, dass nach Wettkämpfen etwa 80% der Beteiligten unter Magnesium-Mangel litten. Durch das Ausschwitzen wichtiger Stoffe verdickt das Blut und führt damit zu vorzeitiger Erschöpfung.

Aber selbst die Hitzebelastung an heißen Tagen, besondere Anstrengungen beim Bergwandern oder anderen Freizeitbeschäftigungen machen eine zusätzliche Magnesiumzufuhr sinnvoll.



## Damit das Herz besser funktioniert

Ein erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterin) gehört zu den großen Risikofaktoren für Herzinfarkte.

Magnesium kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Verwertung des Sauerstoffs in den Zellen zu verbessern. Durch die entspannende Wirkung des Magnesiums wird die Arbeit des Herzens unterstützt. Herzmuskelstörungen lassen sich günstig beeinflussen.

## Gegen Nervosität und täglichen Stress

Ein Leben ohne Stress ist heutzutage kaum mehr möglich. Man muss kein Manager sein, um davon geplagt zu werden. Im Straßenverkehr, beim Einkaufen oder selbst im Familienleben gibt es genügend Situationen, die "stressig" sind. Nervosität, Unkonzentriertheit und Schlaflosigkeit sind häufig die Folge. So genannte Stresshormone können längerfristig das Herz und die Blutgefäße schädigen. Magnesium schwächt die

Effekte der Stresshormone ab und wirkt damit schützend auf das Herz-Kreislaufsystem ein.



## Mehr Vitalität durch ausgewogene Ernährung

Falsche Ernährung, Nikotin und Alkohol, magnesiumarme Nahrungsmittel, wie Nudeln, Weißbrot, Süßigkeiten, Fertiggerichte und Konserven sowie nährstoffarme Getränke bestimmen häufig unseren Speiseplan. Dabei ist abwechslungsreiche Ernährung für eine ausreichende Magnesiumzufuhr äußerst wichtig. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse, aber auch Hammelfleisch enthalten große Mengen an Magnesium. Wer nicht immer die Zeit hat, sich ausgewogen zu ernähren, sollte Magnesium als Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

Was viele nicht wissen: Magnesium regt die Verdauung an und gehört zu den besten Mitteln für die Regulierung des Stuhlgangs.



## Für werdende Mütter

Magnesium ist in der Schwangerschaft äußerst wichtig. Es fördert nicht nur das normale Wachstum des ungeborenen Kindes, sondern vermindert auch das Risiko von Früh- und Fehlgeburten. Außerdem ist es für Mutter und Kind in der Stillperiode sehr wertvoll.

## Leib und Seele fit halten

Viele ältere Menschen trinken zu wenig und trocknen im wahrsten Sinne des Wortes innerlich aus. Faltige, welke Haut, Verkalkungen und andere Alterserscheinungen nehmen zu. Dabei benötigen die Nieren von Senioren mehr Flüssigkeit als die von Jüngeren.

Regelmäßiges Trinken eines magnesium- und mineralstoffreichen Wassers wie LaVit leistet einen wichtigen Beitrag für die Vitalität und das Wohlbefinden für Jung und Alt. Die Auswirkungen einer ständigen Unterversorgung mit dem

Mineralstoff können zu vielfältigen Krankheitserscheinungen führen.

