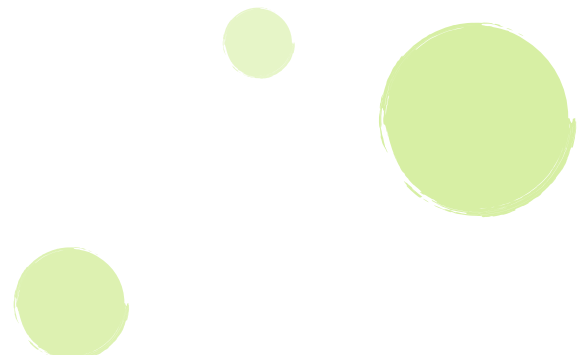




Magnesium quattro in der Stillzeit

Schon während der Schwangerschaft erhöht sich der Magnesiumbedarf der werdenden Mutter. Deutlich weiter steigt die benötigte Magnesiummenge jedoch während der Stillzeit. Daher ist es besonders für stillende Mütter wichtig, auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten.

Insbesondere hochwertige Magnesium (zB 4 Salze von Vitalsee) können besser aufgenommen werden. Eine Überdosierung würde lediglich auf normalen Weg ausgeschieden werden.





Magnesium quattro bei Kinderwunsch / in der Schwangerschaft

Warum Magnesium zum Schwanger werden hilfreich sein kann

Magnesium gehört zu den essenziellen Nährstoffen, die der menschliche Körper nicht selbstständig produzieren kann. Er ist allerdings nicht nur für diverse lebenserhaltende Funktionen des Organismus mitverantwortlich, sondern beeinflusst auch die Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Studien aus den 1970er und 1980er-Jahren offenbarten, dass bei einem Magnesiummangel die Anzahl der reifen Spermien im Ejakulat gemindert sind. Außerdem sind sie schlechter in der Lage, in die Eizelle einzudringen.

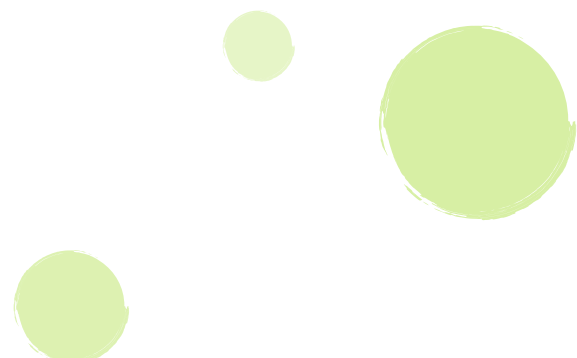
Bei der Frau unterstützt Magnesium die Follikelreifung. Ferner zeigen Untersuchungen, dass der Magnesiumspiegel beim weiblichen Geschlecht stark von den vorhandenen Östrogenen und dem Progesteron beeinflusst wird. Deutlich wird dieser Effekt am Beispiel der Anti-Baby-Pille. Die in ihre enthaltenen Hormone mindern den Magnesiumgehalt im Blut und können so zu einem Magnesiummangel führen. Es ist daher für beide Geschlechter wichtig, Magnesium um schwanger zu werden in hinreichend hoher Menge aufzunehmen.

Magnesium quattro in der Schwangerschaft

Magnesium wird häufig während der Schwangerschaft empfohlen, um Muskelkrämpfe und andere Beschwerden lindern zu können.

Magnesium um schwanger zu werden: Den Mindestbedarf sicherstellen

Wer Magnesium zum Schwanger werden einsetzen möchte, muss nicht eine stark erhöhte Dosis von dem Mineral zu sich nehmen. Es ist jedoch wichtig, den Mindestbedarf zu decken. Dieser liegt bei gesunden Frauen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr bei 300 mg pro Tag. Bei Männern ist er mit 350 mg leicht höher.



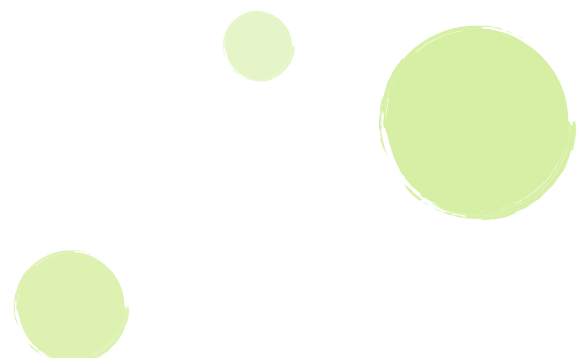


Magnesium quattro Einnahme ohne Pause

Die tägliche Einnahme von **Magnesium und Omega-3** ist definitiv unbedenklich und verursacht keinen Schaden.

Jedoch ist bei **Selen und Vitamin D3** Vorsicht geboten, da eine Überdosierung im Laufe der Zeit auftreten kann. Es wird daher empfohlen, regelmäßig Laborkontrollen durchzuführen, es sei denn, man bleibt bei niedriger Dosierung.

Zum Beispiel sollte die Einnahme von Vitamin D auf maximal drei Tropfen pro Tag begrenzt werden. Dadurch wird nur der tägliche Bedarf gedeckt, und das Vitamin D-Level bleibt stabil, ohne übermäßig zu steigen oder zu fallen. Bei Selen kann man durch die Einnahme einer Kapsel jeden zweiten Tag ebenfalls den Tagesverbrauch decken und somit eine Überdosierung vermeiden.





Herz Fall nach PFO-Verschluss: Reaktionsstarre, Stufenkonzept

- Vorgeschichte: akute kardiale Krise (Tachykardie/Kammerflimmern, Lungenödem, Not-OP); seither HFrEF ~40%, Episoden oft nur über Pulsuhr erkannt; Schonung ohne Besserung.
- Hypothese: Reizleitungsstörung durch Fremdkörper/Narben; Dissoziation der Körperwahrnehmung; Stress-/Burnout-Dysregulation (Cortisol/Serotonin prüfen).
- Stufenplan: zuerst Reaktions-/Therapiestarre lösen (Aloe, Maca, Granatapfel; Aufklärung zu möglichen Erstverschlechterungen), dann herzmuskelstärkende Maßnahmen (Weißdorn, Granatapfel, Coenzym Q10, Magnesium; Verhältnis Weißdorn:Granatapfel 1:1).
- Monitoring: BNP/NT-proBNP und HRV regelmäßig; bei fehlender Besserung langfristig Transplantationsabklärung; später ggf. Herzmuskeltraining.