

J. Miner. Stoffwechs. Muskuloskelet. Erkrank. 2022 · 29:61

<https://doi.org/10.1007/s41970-022-00191-z>

Online publiziert: 27. April 2022

© The Author(s), under exclusive licence to Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2022

Ärztliche Arbeitsgemeinschaft für Lebensstilmedizin

p. a. Prim. Dr. Bernd ZIRM (V. i. S. d. P.)

8490 Bad Radkersburg –

Vita med Gesundheitszentrum, Alfred-Merlini-Straße 7

Tel.: 03476/3403

Fax: 03476/3403

Homepage: www.lebensstil-medizin.at

E-Mail: bernd.zirm@gmx.at

Liebe Kolleginnen!

Liebe Kollegen!

Die letzten Monate waren für uns insofern interessant, da von Laien sowie auch einzelnen Ärzten Anfragen kamen, wo nun wirklich viel Magnesium, vor allem in Nahrungsmitteln, nachweisbar ist, da gerade in der Covid-Zeit von Ärzten häufig Magnesium empfohlen wird. Wir haben schon seit längerer Zeit die „**glorreichen Sieben**“ empfohlen, wie folgt:

1. Weizenkleie – magnesiumreich, nur nicht sehr beliebt
2. Kakao, vor allem entölt, z. B. in dunkler Schokolade
3. Kürbiskerne, auch gesund wegen ungesättigter Fettsäuren
4. Sonnenblumenkerne

5. Mohn, besitzt neben Magnesium auch Eiweiß, gesunde Fette, Kalzium und Kalium
6. Nüsse, hier kann man alle Arten von Nüssen empfehlen, allerdings ungesalzen!
7. Mineralwässer mit mindestens 100 mg Magnesium/Liter (Bio)

Diese Empfehlung können wir allen Konsumenten, die keine Substitution mit einer Apothekerware haben möchten, geben. Magnesiumpräparate, die nicht im Apothekenhandel sind, müssen aufgrund ihrer Zusammensetzung und Reinheit zumindest hinterfragt werden.

Wir ersuchen auch die Kolleginnen und Kollegen in der Praxis, diese Empfehlungen der „**glorreichen Sieben**“ weiterzugeben.



© Parktherme Bad Radkersburg/Harald Eisenmenger

Wir wünschen erholsame Sommermonate.

Mit besten Grüßen aus der Südoststeiermark!

Bleiben Sie gesund.

Prim. Dr. Bernd Zirm
und sein Team

Hier steht eine Anzeige.

 Springer