Pressemitteilung

Diverse Untersuchungen belegen, dass ein Mangel zu verengten Gefäßen führen kann, was eine Hypertonie auslösen kann. Tatsächlich leidet eine beträchtliche Zahl an Blutdruck-Patienten an dem Mineral-Engpass.

Diverse Untersuchungen belegen, dass ein Mangel zu verengten Gefäßen führen kann, was eine Hypertonie auslösen kann. Tatsächlich leidet eine beträchtliche Zahl an Blutdruck-Patienten an dem Mineral-Engpass.

Diverse Untersuchungen belegen, dass ein Mangel zu verengten Gefäßen führen kann, was eine Hypertonie auslösen kann. Tatsächlich leidet eine beträchtliche Zahl an Blutdruck-Patienten an dem Mineral-Engpass.

Diverse Untersuchungen belegen, dass ein Mangel zu verengten Gefäßen führen kann, was eine Hypertonie auslösen kann. Tatsächlich leidet eine beträchtliche Zahl an Blutdruck-Patienten an dem Mineral-Engpass.

**Aktuelle Situation**

**Von Fahrradfahren profitieren**

**Pullach, im April 2020. Regelmäßiges Fahrradfahren unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte und stärkt das Herzkreislaufsystem – sondern tut auch der Psyche gut. Wer dabei unter Muskelkrämpfen leidet, sollte auch an einen möglicherweise bestehenden Magnesiummangel denken.**

Einschränkungen allenthalben – das macht in der aktuellen Situation vielen Menschen zu schaffen. Ein wichtiger Ausgleich: Regelmäßige Bewegung. Denn Bewegung fördert nachweislich das körperliche und das psychische Wohlbefinden. Radfahren ist besonders gut geeignet. Denn es sorgt schonend, ohne beispielsweise die Gelenke zu belasten, für körperliche Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Abwehrkräfte. Und es setzt nebenbei auch Glückshormone frei. Das gilt daheim auf dem Ergometer und noch viel mehr in der freien Natur. So zeigen Studien, dass Radfahrer die zufriedensten Pendler sind.[[1]](#footnote-1),[[2]](#footnote-2) Mehr noch: Mediziner der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie konnten zeigen, dass körperliche Aktivität bei älteren Frauen möglicherweise positive therapeutische Effekte auf Depressionen haben kann.[[3]](#footnote-3)

Was die gute Stimmung beim und nach dem Radeln allerdings jäh trüben kann, sind plötzlich auftretende Muskelkrämpfe. Sie können ein Zeichen von Magnesiummangel sein. Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie sollte dann die Gabe von Magnesium auf Grund des günstigen Nebenwirkungsprofils versucht werden.[[4]](#footnote-4) Mit Biolectra Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke, mit dem man einen bestehenden Magnesium-Mangel behandeln kann.

Mehr unter: www.biolectra.de

Pressekontakt

Dr. Andreas Erber Tel. +49 (0)89-79 102-138

HERMES ARZNEIMITTEL GmbH Fax +49 (0)89-79 102-139

Georg-Kalb-Straße 5 - 8 E-Mail erber@hermes-arzneimittel.com

82049 Pullach i. Isartal www.hermes-arzneimittel.com

1. Wild, K., Woodward, A. Why are cyclists the happiest commuters? Health, pleasure and e-bike. Journal of Transport and Health. (2019) 14. [↑](#footnote-ref-1)
2. Smith, O. Commute well-being differences by mode: Evidence from Portland, Oregon, USA. Journal of Transport & Health (2016) 4, 246-254. doi:https://doi.org/10.1016/j.jth.2016.08.005 [↑](#footnote-ref-2)
3. Laske, C. et al.: E**xercise-induced normalization of decreased BDNF serum concentration in elderly women with remitted major depression. International Journal of Neuropsychopharmacology (2010), 13,** 595 - 602. [↑](#footnote-ref-3)
4. Lindemuth R. et al., S1-Leitlinie Crampi/Muskelkrampf. 2017. In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 20.04.2020) [↑](#footnote-ref-4)