

Woche 7: Nahrungsergänzung: Calcium und Magnesium durch Sango Meeres Koralle?

Eine ganz besondere natürliche Substanz, die mittlerweile zur Nahrungsergänzung angeboten wird, ist die Sango Meeres Koralle. Diese ist in Japan heimisch – und zwar nur im Umkreis der Insel Okinawa. Aufgefallen ist, dass die Bewohner Okinawas häufig bei bester Gesundheit sehr alt werden – oftmals 100 Jahre und mehr erreichen.

Die **Sango Meeres Koralle liefert eine Vielzahl wertvoller Stoffe**. Besonders beachtenswert ist sie als Calcium – und Magnesiumquelle. Und zwar in großer Menge und sehr guter Verfügbarkeit für den Körper. Bereits eine kleine Tagesportion dieser Meeres Koralle kann fast den gesamten Magnesiumbedarf und mehr als die Hälfte des Calciumbedarfs abdecken.

Calcium

Bekannt ist, dass Calcium wichtig für stabile Knochen und Zähne ist. Weniger bekannt ist, dass z.B. die Knochen der Calciumspeicher für Notfälle sind. Wenn nämlich der Blutcalciumspiegel sinkt, dann wird Calcium aus den Knochen freigesetzt und ins Blut abgegeben. Denn der Blutcalciumspiegel muss immer gleich bleiben, damit es nicht zu gesundheitlichen Problemen, wie z.B. zu starken Krämpfen (Tetanien) kommt.

So wird z.B. bei der meist vorliegenden leichten bis starken Übersäuerung das Calcium aus den Knochen zum Abpuffern der Säuren eingesetzt. Milch ist, wie bereits beschrieben, keine gute Calciumquelle. Außerdem enthält Milch auch nicht das ebenfalls sehr wichtige Magnesium, denn ein ausgewogenes Verhältnis dieser

beiden Mineralstoffe ist von besonderer Bedeutung für unsere Gesundheit.

Idealerweise wird Calcium im natürlichen Verbund mit vielen anderen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie in bioverfügbarer Form verzehrt. Gute Calciumquellen sind z.B. Saaten (Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.), grüne Blattgemüse, Kohlgemüse und Wildkräuter (z.B. Brennnessel). **Besonders calciumreich ist die Sango Meeres Koralle.**

Magnesium

Auch die Beachtung der ausreichenden Magnesiumversorgung sollte im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie nicht fehlen. Es hat sehr viele verschiedenen Funktionen, die weit über die bekannte krampflösende Wirkung bei Wadenkrämpfen hinausgehen: ob für Herz, Gefäße, Muskeln, Knochen oder den Blutzuckerspiegel, überall ist Magnesium beteiligt.

Magnesium hat verschiedene Wirkmechanismen und wirkt sogar grundsätzlich entzündungshemmend und ist daher auch bei allen chronischen Entzündungen sinnvoll.

Zusätzlich ist Magnesium auch als „Salz der Ruhe“ oder auch „Anti-Stress-Mineral“ bekannt. So können auch Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen auf einen Magnesiummangel hindeuten.

Calcium und Magnesium wirken im Stoffwechsel sehr eng zusammen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, dass beide ausreichend im Körper verfügbar sind. Auch für die bekannte knochenstärkende Wirkung von Calcium ist das ausreichende Vorhandensein von Magnesium unverzichtbar. Deshalb ist es auch ideal sie dem Körper gemeinsam anzubieten. Hier ist **auf ein ausgewogenes Verhältnis und eine gute**

Bioverfügbarkeit zu achten. Der menschliche Körper verwertet Calcium und Magnesium nur dann optimal, wenn diese im Verhältnis von 2 : 1 (Calcium : Magnesium) vorliegen. Dies ist in der Natur z.B. besonders bei der Sango Meeres Koralle der Fall.

Sango Meeres Koralle

Die Sango Meeres Koralle ist für die gut bioverfügbare Versorgung mit Calcium und Magnesium bestens geeignet. Zum einen aufgrund des optimalen Verhältnisses der beiden Mineralstoffe und zum anderen aufgrund der hohen Bioverfügbarkeit. Diese beträgt z.B. bei Calcium aus der Koralle bis zu 90%. Demgegenüber haben Calciumprodukte nur eine Bioverfügbarkeit von 20-40%.

Allerdings kann die Sango Meeres Koralle noch viel mehr: Sie ist eine **natürliche Quelle für ca. 70 verschieden Mineralstoffe und Spurenelemente**. Darunter auch sehr viele bekannte und besonders lebenswichtige Spurenelemente wie z.B. **Eisen, Silizium, Chrom und natürliches Jod**.

Weiterhin beachtenswert ist eine erstaunliche Ähnlichkeit der Koralle mit dem menschlichen Körper bzw. Knochen. Dies könnte als Hinweis dafür gesehen werden, wie gut sich die Koralle als Nahrungsergänzungsmittel für Menschen eignet.

Die Sango Meereskoralle wird nicht aus lebenden Korallenriffen gewonnen, sondern aus Korallenbruchstücken. Das sind die abgebrochenen Teile des Korallengerüsts, das die Korallentiere ursprünglich gebildet haben. Somit ist die Sango Meeres Koralle auch für besonders Umweltbewußte und Vegetarier und Veganer geeignet.

Einsatz als Nahrungsergänzung

Die Sango Meeres Koralle ist verfügbar als Pulver, Kapseln oder Tabs, die sich schon im Mund auflösen. Besonders praktisch ist das Pulver, das in Wasser eingerührt über den Tag verteilt verwendet werden kann. Durch diese Gabe von mehreren kleinen Portionen wird die Bioverfügbarkeit nochmals erhöht.

Beispiele für Produkte:

Pulver 500g von *effectiv nature*

<https://bit.ly/2XeQe2m>

Übrigens:

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!

Fazit:

Die Sango Meeres Koralle ist eine gute Möglichkeit den Bedarf an hoch bioverfügbarem Calcium und Magnesium sicherzustellen. Obendrein versorgt sie den Körper mit sehr vielen weiteren wichtigen essentiellen Spurenelementen. Als Nahrungsergänzung ist sie z.B. besonders auch bei einer säurereichen Ernährung, einer Entgiftung und beim Vorliegen vieler Krankheiten oder gesundheitlichen Probleme sehr gut geeignet.