

Magnesium

Magnesium – der Mineralstoff des Lebens

Warum ist Magnesium so wichtig? Ganz einfach: Ohne Magnesium läuft gar nichts. Herz, Muskeln, Nerven und innere Organe sind ohne Magnesium nicht arbeitsfähig. Das Allroundtalent Magnesium ist an der Aktivierung von über 300 Enzymen beteiligt. Die Energieproduktion in unseren Zellkraftwerken, den so genannten Mitochondrien, läuft erst durch Magnesium auf Hochtouren. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wird durch Magnesium gesteigert, die Voraussetzungen für sportliche Aktivität verbessert. Das Anti-Stress-Mineral stabilisiert die Nerven- und Muskelfunktion und es wirkt beruhigend und regulierend auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Bei einem Mangel an Magnesium und Kalium steigt die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Auch die Freisetzung von Hormonen und Nervenbotenstoffen ist Magnesiumabhängig. Die Insulinverwertung und der insulinabhängige Glucosetransport in die Zellen werden durch Magnesium gesteuert. Ein Magnesiummangel beeinträchtigt daher die Insulin-Wirkung und steigert nachweislich das Risiko für Typ-2 Diabetes.

Magnesium ist der Herzschrittmacher unter den Mikronährstoffen. Es gibt unserem Herzen Kraft und Rhythmus. Ein Magnesiummangel verursacht intrazelluläre Kaliumverluste und kann dadurch zu einer Überladung der Zellen mit Natrium und Calcium führen. Als natürlicher Gegenspieler des Calciums beugt das Anti-Stress-Mineral einem unkontrollierten Natrium- und Calciumeinstrom in die Herzmuskelzellen vor. Dadurch wirkt es einem übermäßigen Energieverbrauch des Herzmuskels und der Gefahr von Herzrhythmusstörungen entgegen. Magnesium erweitert die herznahen und peripheren Blutgefäße. Die Fließeigenschaften des Blutes sowie die Sauerstoffversorgung der Herzens und erhöhte Blutdruckwerte werden durch Magnesium verbessert. Zudem verringert es die Gerinnungsfähigkeit des Blutes und kann erhöhte Blutfette (z.B. Triglyceride) senken.

Magnesium und Diabetes

Über die Hälfte aller Diabetiker haben Studien zufolge einen Magnesiummangel. Kein Wunder, sie verlieren größere Mengen des Minerals mit dem Urin, weil seine Ausscheidung krankheits- und medikationsbedingt erhöht ist. Magnesiummangel ist nicht nur eine Ursache für die Entstehung von Diabetes, sondern begünstigt auch die Entwicklung der diabetischen Folgeschäden (z.B. Neuropathien). In Studien führte die tägliche Einnahme von 300 bis 900 mg Magnesium bei Typ-2-Diabetikern zu einer deutlichen Reduktion der Blutdruckwerte. Durch die Abnahme der Insulinresistenz verbesserten sich auch die Glucoseverwertung und die Blutfettwerte. Diabetikern wird bereits bei Magnesiumwerten im Serum von 0,8 mmol/l von der Gesellschaft für Magnesiumforschung empfohlen mindestens 240 mg Magnesium pro Tag regelmäßig einzunehmen.

Weitere Informationen lesen Sie in:

Gröber, U, Kisters, K, Besser durch die Diabetes-Therapie. 20 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2012.

Kisters, K, Magnesium – der Mineralstoff des Lebens. 80 S., Deutsche Gesundheitshilfe, Frankfurt, 2011.

Vitalstoff-Check

Zeilen Kriterien

Ja

Nr

- 1 **Ernährung und Lebensstil**
- 2 Sind Sie ausreichend mit Magnesium versorgt oder lässt die Zufuhr an diesem wichtigen Mineralstoff zu wünschen übrig? Checken Sie Ihre Risikofaktoren und Magnesium-Mangelsymptome.
- 3 **Ernährung und Lebensstil**
- 4 Ich habe häufig Stress
- 5 Ich trinke regelmäßig Alkohol (mehr als 2x/Woche)
- 6 Ich treibe regelmäßig Sport (z.B. 1-2x/Woche, mehr als 45 min.)
- 7 Ich bin häufig nervös, übererregt und leicht reizbar
- 8 Ich esse täglich Wurst oder Schmelzkäsezubereitungen
- 9 Ich schwitze in der Regel stark (z.B. beim Sport, Sauna)
- 10 Häufig bin ich müde, schlapp und antriebslos
- 11 Ich mache häufig Diäten
- 12 Ich trinke regelmäßig Cola oder andere phosphathaltigen Limonaden
- 13 Ich trinke magnesiumarme Mineralwässer (< 100 mg Mg/Liter)
- 14 In der Regel esse ich wenig magnesiumreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüssen
- 15 **Mangelsymptome**
- 16 **Magnesium-Mangelsymptome**
- 17 Ich bin häufig gereizt und bin innerlich unruhig
- 18 Ich habe häufig Muskelkrämpfe (z.B. Fuß, Wade, Oberschenkel)
- 19 Meine Widerstandsfähigkeit gegen Stress ist gering
- 20 Häufig habe ich Herzrasen oder unregelmäßige Herzschläge, obwohl ich keine Herzerkrankung habe
- 21 Ich habe mit Muskelschwäche, geringer Ausdauer bei körperlicher Anstrengung zu kämpfen
- 22 Mein Blutdruck ist zu hoch
- 23 Meine Nacken- und Rückenmuskeln sind zeitweise verspannt
- 24 Ich bin sehr lärmempfindlich
- 25 Ich spüre oft ein Muskelzittern
- 26 Ich hatte bereits einen Hörsturz
- 27 Oft habe ich Ein- oder Durchschlafstörungen
- 28 Beim Schlafen habe ich unruhige Beine

- 29 Häufig leide ich unter Kopfschmerzen oder Migräne
- 30 An den Augen- oder Mundwinkeln habe ich oft Muskelzuckungen
- 31 In den Händen oder Füßen habe ich Empfindungsstörungen (z.B. Ameisenlaufen)
- 32 **Risikogruppen**
- 33 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 34 Heranwachsende
- 35 Alter > 65 Jahre
- 36 Frauen mit Kinderwunsch
- 37 Schwangere, Stillende
- 38 Magersüchtige Frauen
- 39 Alkoholiker
- 40 Sportler
- 41 Personen mit Stress
- 42 **Erkrankungen mit erhöhtem Magnesiumbedarf**
- 43 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen**
- 44 ADHS/Hyperaktivität
- 45 Arterienverkalkung
- 46 Bluthochdruck
- 47 Burnout Syndrom
- 48 Depression
- 49 Diabetes mellitus Typ-1 oder Typ-2
- 50 Erkrankung der Bauspeicheldrüse
- 51 Erkrankungen der Nebenschilddrüse
- 52 Fettstoffwechselstörung
- 53 Herzschwäche
- 54 Herzrhythmusstörungen
- 55 Krebserkrankungen
- 56 Migräne
- 57 Magen-Darmerkrankung (z.B. Durchfälle, Morbus Crohn, Verstopfung)

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 58 | Muskelerkrankung (z.B. Fibromyalgie, Muskelschwäche) | <input type="checkbox"/> |
| 59 | Harnwegserkrankungen (z.B. Nierensteine, Harnblasensteine) | <input type="checkbox"/> |
| 60 | Osteoporose | <input type="checkbox"/> |
| 61 | Prämenstruelles Syndrom | <input type="checkbox"/> |
| 62 | Arzneimittel, die den Magnesium-Bedarf erhöhen können | |
| 63 | Ich nehme regelmäßig bzw. werde mit einem der folgenden Medikamente behandelt? | |
| 64 | Abführmittel (Laxantien) | <input type="checkbox"/> |
| 65 | Antibabypille | <input type="checkbox"/> |
| 66 | ACE-Hemmer | <input type="checkbox"/> |
| 67 | Cortison-Präparate (Glukokortikoide) | <input type="checkbox"/> |
| 68 | Herzglykoside | <input type="checkbox"/> |
| 69 | Diuretika (Wassertabletten) | <input type="checkbox"/> |
| 70 | Magensäurepuffer (Antazida) | <input type="checkbox"/> |
| 71 | Säureblocker (Protonenpumpenhemmer) | <input type="checkbox"/> |
| 72 | Krebsmittel (z.B. Chemotherapie mit Cisplatin) | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks