



Magnesium

Infoblatt / Mikronährstoffe

Magnesium: Stresskiller

Magnesiummangel ist die häufigste Unterversorgung in unserer Gesellschaft. Einen erhöhten Bedarf haben jugendliche und alte Menschen, Menschen nach schweren Erkrankungen, Schwangere, Stillende, Leistungssportler und Menschen, die unter Dauerstress stehen. Fühlen Sie sich gestresst durch Ihren Beruf, Ihre Familie oder andere Kleinigkeiten des Alltags? Dann sollten Sie an einen Magnesiummangel denken. Eine Unterversorgung hat vermehrte Adrenalinausschüttung zur Folge – das verstärkt Stress, Nervosität und Konzentrationsstörungen. Auch Krämpfe oder Herzrhythmusstörungen sind möglicherweise auf einen Magnesiummangel zurückzuführen. Aber auch bei Erkrankungen wie Depressionen, erhöhter Blutdruck, Migräne, Schlaflosigkeit und vor allem bei Diabetes sollte der Magnesiumspiegel bestimmt werden.

Magnesium aktiviert Enzymsysteme, spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und ein Mangel führt zu einem erhöhten Stressempfinden. Zu wenig schonend Zubereitetes in unserer konventionellen Küche rächt sich oft durch Muskelzittern, Muskelschwäche, Verdauungsstörungen, Übelkeit und Erbrechen, Kraftlosigkeit, Schwindel, Kopfdruck und Unruhe. Sogar ein erhöhter Blutdruck kann daraus resultieren.

Magnesium findet man in allen grünen Pflanzen, Milchprodukten, Kakao, dunkler Schokolade, Sojabohnen und frisch gekeimter Kresse.

Herz und Blutgefäße

Magnesium gilt als Energielieferant für die innerste Schicht (=Intima) unserer Blutgefäße. Dies ist besonders bei Belastung wichtig, wenn unser Herz mehr Sauerstoff braucht, um kräftig pumpen zu können. Diese Intima ist, wie unsere Haut, ein großes Organ und hat ungefähr die Größe von vier Fußballfeldern. Dort werden verschiedene Botenstoffe (*Peptide, Hormone, Wachstumsfaktoren für die Gefäßmuskulatur, ...*) produziert, welche die Funktion der Blutgefäße und die Fließeigenschaften des Blutes steuern. Kommt es zu Störungen dieser Mechanismen, ist das Blutgefäß nicht mehr in der Lage sich weit zu stellen (*dabei spielt Stickstoffmonoxid eine wichtige Rolle*). Dadurch können Zellen des Immunsystems mit Schaumzellen verklumpen und es entstehen die gefürchteten Plaques, welche die Gefäße verengen. Folgen sind Leistungseinbußen und Brustschmerzen bei Belastung. Platzen nun diese Plaques, kann es zum plötzlichen Verschluss des Gefäßes kommen. Bei den Herzkranzgefäßen führt dies zum Herzinfarkt, bei den Gehirngefäßen zum Schlaganfall. Magnesium ist ein Energielieferant für die Zelle und unterstützt die vielfältigen Aufgaben der innersten Gefäßschicht und der Herzmuskelzellen. Die Energie (*ATP-Synthese*) kann jedoch nur bereitgestellt werden, wenn ausreichend Magnesium vorhanden ist. Bei Magnesiummangel kann es auch zu Überleitungsstörungen der Schrittmacher des Herzens kommen und damit zu Herzrhythmusstörungen. Die Auswirkungen sind umso stärker, je mehr wir unter körperlicher Belastung und Stress stehen. Herzpatienten (*KHK, Rhythmusstörungen, nach Herzinfarkt, Bypass, Stent*) sollten täglich Magnesium einnehmen. *Quelle: Interview mit Dr. Bernd Zirm, Internist und Gründer des Magnesiumforums LKH Bad Radkersburg*



Magnesium

Infoblatt / Mikronährstoffe

Schwangerschaft

Magnesium fördert die Entwicklung und Funktion der Gebärmutter in der Schwangerschaft. Manche Frauen gehen schon vorher mit einem Magnesiummangel in die Schwangerschaft. Zusätzlich ist in dieser der Bedarf auch noch erhöht. Folgen können Wadenkrämpfe, Schmerzen im Bereich der Gebärmutter, vorzeitige Wehen, Fehlgeburten und Frühgeburten sein. Ausreichend Mg fördert die Entwicklung der Plazenta und die Ernährung und Entwicklung des Babys.

Quelle: Interview Univ. Prof. Dr. M. Gürkan Arıkan, Gynäkologie LKH Leoben

Regelbeschwerden und PMS

Magnesium lindert Krämpfe, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen rund um die Menstruation.

Muskelverspannungen und Krämpfe

Magnesium löst Verspannungen der Muskulatur und bekämpft Krämpfe.

Nervosität und Unruhe

Magnesium wirkt psychisch entspannend und beruhigt das vegetative Nervensystem.

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Eine Studie der AUVA und Apomedica in der Rehaklinik Tobelbad durchgeführt, zeigt, dass der Blutzuckerspiegel mit einem Magnesiummangel zusammenhängt. Einerseits tritt ein Magnesiummangel bei Diabetikern verstärkt auf, andererseits verbessert sich durch die Magnesiumgabe die Zuckerwertung und der Blutzucker weist weniger Schwankungen auf. *Quelle: Presseaussendung www.apomedica.at (9.2.11)*

Labordiagnostik: Ein Magnesiummangel ist im Blut sehr schwierig festzustellen. Denn unter körperlicher Belastung steigt dieser im Serum an, da der Körper aus der (Herz-) Muskulatur das Mg abzieht und dem Blutgefäß zur Verfügung stellt. Dieser Effekt verstärkt sich noch, wenn ohnehin schon ein Mg-Mangel besteht. Der Mangel wird daher bei der Blutuntersuchung maskiert und irrtümlich als normal dargestellt.

Besser und genauer ist es, Magnesium im Vollblut zu untersuchen.

Dosierung und Einnahme von Magnesium:

Täglich ca. 300 bis 400 mg Magnesium (*auch in der Schwangerschaft und Stillzeit*).

Bei abendlichen Beinkrämpfen 2-mal täglich.

Vorsicht, nicht mit fetten Speisen einnehmen – dies kann zu Durchfall führen.

Dauereinnahme kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Sollte das geschehen, kann man die Einnahme für einige Tage pausieren oder die Dosis halbieren.