



Magnesium: DER Helfer bei vielen Beschwerden

In unserer modernen Zeit (Genuss von Fertigprodukten, Umweltgifte, zu wenig Trinken von reinem Wasser, Medikamente wie z.B. Antibiotika, die Pille, Säureblocker und andere Faktoren) kann man davon ausgehen, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung unter Magnesiummangel leidet. Was viele nicht wissen: Eine proteinreiche Ernährung und die „gesunden“ Milchprodukte tragen ebenso dazu bei. Magnesium braucht zur Aufnahme zusätzlich Calcium im Verhältnis 2 C) :1 (M). Ist viel mehr Calcium vorhanden als Magnesium (Milch liegt bei 10:1, in Emmentaler beispielsweise bei 30:1!), kann das vorhandene Magnesium vom Organismus entsprechend weniger genutzt werden.

Wenn Sie hohem Stress ausgesetzt sind, verbrauchen Sie durch den Ausstoss des Stresshormons Adrenalin viel mehr Magnesium. Sinkt der Wert von Magnesium, sinkt Ihre Stressresistenz. Die Entspannung aller Muskeln und der Blutgefäße wird immer schwieriger, was zu Herzproblemen, Panikattacken und erheblichen Schlafstörungen führen kann. Muskelkrämpfe, aber auch Lidzucken sind die bekanntesten Hinweise auf einen Magnesiummangel. Da Magnesium jedoch an zahlreichen Reaktionen, Funktionen und Stoffwechselprozessen beteiligt ist, sind die Symptome individuell und höchst vielfältig. Sie reichen von Bluthochdruck, Depressionen bis hin zu Karies oder Impotenz.

Ein Magnesiummangel lässt sich nicht im Blutserum feststellen, weil sich das meiste Magnesium in den Zellen befindet. Lassen Sie daher zum Test von Ihrem Arzt eine Blutanalyse im Vollblut (Serum plus Blutzellen) durchführen. Sind bei Ihnen die Harnsäurewerte zu hoch oder Entzündungsmarker ohne ersichtliche Ursache laufend erhöht, lohnt sich dieser Test auf alle Fälle. Studien (siehe unten) konnten zeigen, dass der Harnsäurepegel und die Konzentration der Entzündungsindikatoren CRP, TNF und IL6 durch Magnesiumergänzung sinken. Chronische Entzündungen stehen im Verdacht, die Ursache vieler schwerer Erkrankungen zu sein.

Das Grundprinzip der vielfältigen positiven Wirkung von zugeführtem Magnesium ist, dass es als basischer Mineralstoff anfallende Säuren im Körper neutralisiert und dadurch die körpereigenen Mineralstoffdepots wie Knochen, Zähne, Bindegewebe oder der Haarboden nicht angegriffen werden.

Sie können durch eine entsprechende Ernährung Magnesium aufnehmen. Was enthält viel Magnesium? Amaranth, Quinoa, Hafer, Dinkel, Hirse, Vollkornreis, aber auch Bohnen, Erbsen, Linsen Mangold, Spinat oder Portulak. Kräuter oder Wildkräuter wie Basilikum, Majoran, Salbei oder Brennnesseln oder Ingwer, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln, Mohn oder reiner Kakao geben Gerichten Pep und enthalten selbst sehr viel Magnesium. Magnesiumschätze aus dem Meer sind Algen und das Pulver der Sango Meereskoralle.

Wenn Ihr Arzt einen Mangel feststellt, können Sie kurmäßig 600-900 mg täglich – über den Tag verteilt - einnehmen. Eine Alternative könnte auch das Aufsprühen von Magnesiumchlorid als wässrige Lösung („Magnesiumöl“) auf die Haut sein. Wie die Aufnahme über die Haut genau erfolgt, ist noch nicht ausreichend erforscht. Ich selbst nutze es erfolgreich bei Muskelkater und Verspannungen jeglicher Art. Auch mehrere Patienten haben mir von positiven Erfahrungen damit berichtet. Selbst ausprobieren!

Dana E. King et al.

Dietary Magnesium and C-reactive Protein Levels

Journal of the American College of Nutrition 2005; 24(3):166–71

Sara A. Chacko et al.

Relations of Dietary Magnesium Intake to Biomarkers of Inflammation and Endothelial Dysfunction in an Ethnically Diverse Cohort of Postmenopausal Women

Diabetes Care 2010; 33(2):304-10

Yiyang Zhang, Hongbin Qiu

Dietary Magnesium Intake and Hyperuricemia among US Adults

Nutrients 2018, 10(3), 296; doi:10.3390/nu10030296