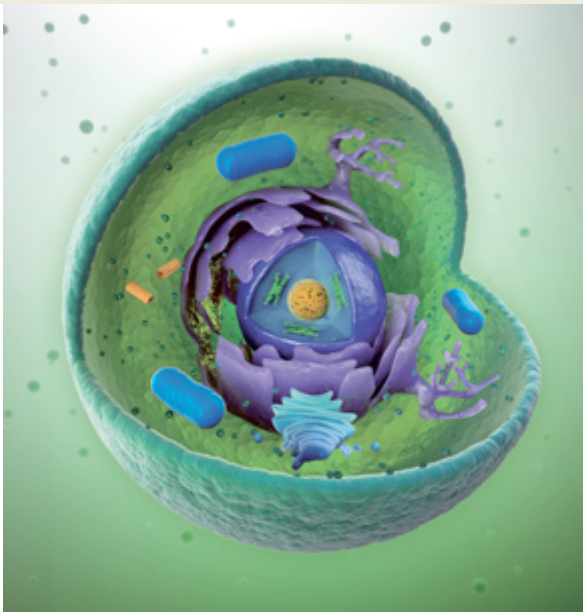


# FORSCHUNG pharma Magnesium



© Mopic / www.fotolia.com

**In anstrengenden Lebensphasen hat der Körper einen erhöhten Energiebedarf. Magnesium spielt dabei eine Schlüsselrolle.**

**Lebensnotwendiger Mineralstoff** – Wer viel leistet, braucht Magnesium. Das Mengenelement ist essenziell für energieverbrauchende Prozesse, denn ATP, die für den Energieumsatz wichtigste Substanz, wird erst durch die Bindung an Magnesium aktiv. Das Ion reguliert außerdem die Erregbarkeit der Nervenzell-Membranen, relaxiert den Muskel, fördert die Konzentration und dämpft Nervosität. Es aktiviert insgesamt rund 300 verschiedene Enzyme. Damit ist Magnesium biochemisch gesehen der wichtigste Mineralstoff.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Magnesiumaufnahme von mindestens 300 Milligramm. In Stressphasen wird jedoch nicht nur mehr Magnesium gebraucht, auch die Ausscheidung ist erhöht. Erste Alarmzeichen sind Verspannungen und Muskelkrämpfe. Auch bei sportlichen Herausforderungen erhöht sich der Magnesiumbedarf. Der Mineralstoff reguliert das Zusammenspiel von Nerven

und Muskeln und ist an der Muskelkontraktion beteiligt. Die Supplementierung von Magnesium kann, besonders bei Ausdauersportarten, vor sportinduzierten Muskelschädigungen schützen. Schätzungen zufolge ist jedoch etwa die Hälfte aller Freizeitsportler mit Magnesium unterversorgt. Studien zeigen, dass eine Supplementierung von Magnesium erst nach drei bis vier Wochen messbare klinische und physiologische Erfolge bringt. Allen sportlich aktiven Menschen ist daher die regelmäßige Einnahme von 300 Milligramm Magnesium täglich zu empfehlen.

In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen ebenfalls erhöht. Im letzten Trimenon sind vorzeitige Wehen und Frühgeburten durch ein Magnesiumdefizit möglich. Selbst bei Migräne spielt die Magnesiumversorgung eine Rolle. Im Gehirn von Migränapatientinnen wurden erniedrigte Magnesiumspiegel nachgewiesen. Prof. Dr. Christian Wöber, Vizepräsident der österreichischen Kopfschmerzgesellschaft in Wien, empfiehlt täglich 600 Milligramm Magnesium zur vorbeugenden Migränebehandlung.

Da die Magnesiumversorgung bei allen Menschen mit einem erhöhten Bedarf über einen längeren Zeitraum angelegt ist, spielt bei der Wahl des Produktes die Compliance eine große Rolle. Optimal wäre wegen der besseren Bioverfügbarkeit zwar die Verteilung der Magnesiumtagesdosis auf mehrere Gaben über den Tag verteilt, es zeigt sich allerdings: Je weniger Einzeldosen pro Tag, umso größer die Therapietreue. 80 bis 90 Prozent der Patienten akzeptieren eine Einzeldosis, bei vier oder mehr Dosen am Tag sinkt die Compliance auf weniger als 25 Prozent. Daher ist eine Einzeldosis von 300 Milligramm ein sinnvoller Kompromiss. Sportler können ihr Magnesiumpräparat auch in einem Liter Wasser auflösen und dann über mehrere Stunden verteilt trinken. Magnesiumoxid hat verglichen mit organischen Magnesiumsalzen den höchsten Gewichtsanteil an Magnesium. Damit bleiben selbst Kapseln mit der empfohlenen Tagesdosis klein und lassen sich bequem auf einmal schlucken. ■

## QUELLE

Bioelectra® Magnesium Pressekonferenz: „Von Kopf bis Fuß auf Entspannung eingestellt.“ 25. bis 26. März 2011, Velden am Wörthersee. Veranstalter: Hermes Arzneimittel GmbH