

Das Energy-Mineral

Magnesium ist der **Power-Shot** unter den Mikronährstoffen. Es sorgt für einen regelmäßigen Herzschlag, stellt den Energiefluss für die Muskeln her und senkt sogar den Blutdruck. Allein 600 Enzyme brauchen Magnesium als Co-Faktor.

Einem Magnesiummangel kommt man schwer auf die Spur: Da das Mineral frei vorwiegend intrazellulär vorliegt, ist ein Nachweis im Blut nur begrenzt möglich, und abgespeichert wird das Mineral zu 60 Prozent in unseren Knochen. Da hilft es schon eher, sich die Symptome zu betrachten: Am geläufigsten sind wohl die Muskelkrämpfe, vor allem an den Waden; aber auch Erschöpfung, kleine Muskelzuckungen an den Augen und Mundwinkeln, Kopfschmerzen, Herzjagen und Herzrhythmusstörungen können ein Hinweis sein.

Verbreiteter Mangel Studien belegen, dass 60 Prozent der Männer und 80 Prozent der Frauen über die Nahrung nicht den täglichen Minimalbedarf an Magnesium aufnehmen: Der liegt bei 300 bis 350 Milligramm (mg). Vor allem Heranwachsende und ältere Menschen sind betroffen. Auch wer häufig Alkohol trinkt, scheidet übermäßig viel Magnesium aus; als Risiko gelten auch Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Viel Magnesium enthalten Weizenkeime, Haferflocken und Mais. Wer gern Kakao trinkt, ist eben-

falls im Vorteil: Kakaopulver enthält 420 mg pro 100 g; eine Tafel Zartbitterschokolade immerhin noch 292 mg. Doch kann das Magnesium aus der Nahrung nicht immer reibungslos aufgenommen werden; die gerade in Vollkornprodukten enthaltene Phytinsäure behindert seine Resorption. Verbindungen wie -orotat, -aspartat und -citrat weisen eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit auf als die anorganischen Salze -oxid oder -sulfat. Außerdem zu beachten: Wird Magnesium supplementiert, sollte die Tagesration in mehreren Einzeldosen aufgenommen werden.

Wer profitiert von Magnesium? Da Magnesium an der Glykolyse beteiligt ist, bedeutet ein Mangel schwerwiegende Folgen für Diabetiker, die sowieso infolge einer erhöhten Urinausscheidung viel davon verlieren. Studien belegen, dass Zuckerkrankte beider Typen zu 60 Prozent unter einem Mangel leiden. Eine Supplementierung von bis zu 400 mg pro Tag führt hier zur einer Verbesserung der Insulinsensitivität. Magnesium hat außerdem einen positiven Einfluss auf den Herzrhythmus, die Blutgerinnung und die Blutfettwerte. Durch regelmäßige Einnahme lassen sich bei einigen Bluthochdruckpatienten die Werte verbessern. Während der gesamten Schwangerschaft plus anschließender Stillzeit hat der Körper einen höheren Bedarf an Magnesium. Bis zu 300 mg pro Tag sollten zugeführt werden; das vermindert nicht nur das Risiko einer Frühgeburt, sondern kann auch den Blutdruck senken. Und an den Tagen vor der Menstruation hilft Magnesium, mit dem Prämenstruellen Syndrom umzugehen. Magnesium kann in höheren Dosierungen eine abführende Wirkung haben. Das machte man sich früher gern zunutze: Bittersalz ist nichts anderes als Magnesiumsulfat. ■

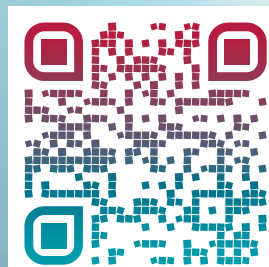


© Olivier Le Moal / stock.adobe.com

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin



PTA- PLUS



Artikel, Interviews, Reportagen und vieles mehr exklusiv auf www.diepta.de

In unserer neuen Rubrik **PTA Plus**, zugänglich für alle PTA, ganz ohne Login, finden Sie neben interessanten Artikeln auch spannende Interviews, Reportagen und Videos. Schauen Sie doch mal vorbei

Informationen unter
www.diepta.de/pta-plus

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE