

# Magnesium hat zahlreiche Funktionen im Körper

Magnesium hat Einfluss auf die Reizübertragung vom Nerven auf den Muskel, auf die Freisetzung von Adrenalin, die Knochen-Mineralisierung (Knochenfestigkeit), die Aktivierung von über 300 Enzymen, auf die Bildung der DNS, ist entscheidend für den Energiestoffwechsel der Zellen, für die Herstellung von Eiweißen, für die Entspannung der Muskulatur, es kann Thrombosen vorbeugen, da es die Blutgefäße erweitert, es reguliert den Blutdruck, es versorgt den Herz-„Muskel“ und kann vor Herzrhythmus-Störungen schützen, und die Herzleistung und Hirnleistung verbessern. (Magnesium ist der Leibwächter des Herzens) Es reguliert die körpereigene Wärme und wirkt auf den Wasserhaushalt ein.

Bei vernünftiger Ernährung sind Mangelerkrankungen selten zu erwarten. Klassische Mangelsymptome sind Muskelkrämpfe, Unruhe, Zittern und Kreislaufbeschwerden, Störung der Nervenfunktionen. Auch Angstzustände oder Depressionen können durch einen Magnesium-Mangel ausgelöst werden.

Die Ursachen für einen Magnesium-Mangel können der immer geringere Magnesiumgehalt in unseren Lebensmitteln sein, aber auch eine einseitige Nahrungsauswahl.

Einen erhöhten Bedarf haben Kinder in der Wachstumsphase, Frauen während der Periode oder Einnahme der Pille, Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit, Diabetiker, Personen mit körperlicher Belastung oder Stress, Sportler bei vermehrtem Schwitzen und Personen mit Durchfallerkrankungen und/ oder Erbrechen, Personen, die langfristig entwässernde Medikamente oder Antibiotika einnehmen müssen/mussten sowie Personen, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen.

Ein Mensch besitzt in seinem Körper ca. 20 bis 30 Gramm Magnesium, davon sind etwa 60 Prozent in unseren Knochen gebunden, der Rest befindet sich in verschiedenen Organen und Geweben. Nur 1 Prozent ist im Blut gelöst. Erhält der Körper zu wenig Magnesium, so holt er es sich aus den Reserven - solange der Vorrat reicht. Erhalten wir deshalb bei einer Blutuntersuchung den richtigen Wert unseres Magnesiumgehalts?

Der durchschnittliche tägliche Bedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 350 bis 400 Milligramm. Magnesium muss täglich mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper diesen essentiellen Mineralstoff nicht selbst herstellen kann. Die empfohlene Tagesmenge sind beispielsweise in 60g Weizenkleie, 75g Sonnenblumenkernen, 200g Bohnen, 200g Nüssen, 250g Haferflocken, 500g Spinat oder 1200 g Fleisch enthalten. Gute Magnesium-Quellen sind in pflanzlichen Lebensmitteln wie Bananen, Nüssen, Samen, Vollkorn-Produkten und alkoholfreien Getränken, aber besonders in Hirse vorhanden.

Eine Überdosierung ist in der Regel nicht zu befürchten, da der Körper überschüssiges Magnesium über den Urin oder Schweiß einfach ausscheidet. Personen mit herabgesetzter Nierenfunktion sollten ihren Arzt befragen.

Magnesium wird erst im Dünndarm aufgenommen. Bei Magnesium-Präparaten entscheidet man nach ihrer Bioverfügbarkeit: welche Mengen gelangen tatsächlich in den Körper und werden diesem verfügbar gemacht. Dabei sind die eher preiswerten Produkte in Form von Magnesiumcarbonat weniger gut als beispielsweise die mit organischen Säuren wie Aspartat oder Citrat, das zusätzlich den Säure-Basen-Haushalt reguliert. Magnesium wird auch oft in Kombination mit anderen Mineralstoffen und Vitaminen angeboten. Entgegen der landläufigen Meinung blockieren sich Magnesium und Calcium nicht. Das Verhältnis sollte aber 3:1 betragen. Allerdings: Eisen mit zeitlichem Abstand einnehmen.