

MINERALSTOFF MAGNESIUM

MAGNESIUM: EIN ESSENZIELLER MINERALSTOFF FÜR DEN KÖRPER

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist. Es spielt eine Schlüsselrolle in der Muskel- und Nervenfunktion, der Knochengesundheit und der Energieproduktion. Ein Mangel an Magnesium kann vielfältige Symptome hervorrufen und langfristig die Gesundheit beeinträchtigen.

WARUM IST MAGNESIUM WICHTIG?

Magnesium ist für den Körper unverzichtbar, da es zahlreiche essenzielle Funktionen erfüllt:

Muskel- und Nervenfunktion

Magnesium ist wichtig für die Reizweiterleitung zwischen Nerven und Muskeln und trägt zur Entspannung der Muskeln bei.

Energieproduktion

Es unterstützt die Umwandlung von Nahrung in Energie und ist an der Herstellung von ATP (Adenosintriphosphat) beteiligt, der Energiequelle der Zellen.

Knochengesundheit

Rund 60 % des Magnesiums im Körper befinden sich in den Knochen, wo es zur Stabilität und zum Aufbau beiträgt.

Herz-Kreislauf-System

Magnesium reguliert den Herzrhythmus, unterstützt die Gefässgesundheit und hilft, den Blutdruck zu stabilisieren.

Immunsystem

Es spielt eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Abwehrkräfte und bei der Reduktion von Entzündungen.

URSACHEN EINES MAGNESIUMMANGELS

Ein Magnesiummangel kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden:

Ungenügende Aufnahme

Eine einseitige oder stark verarbeitete Ernährung kann zu einer zu geringen Magnesiumzufuhr führen.

Erhöhter Bedarf

Schwangerschaft, Stillzeit, intensiver Sport oder Stress erhöhen den Magnesiumbedarf.

Verluste durch Krankheiten

Chronische Durchfälle, Diabetes, Nierenerkrankungen oder die Einnahme von Diuretika können die Magnesiumausscheidung erhöhen.

Resorptionsstörungen

Erkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn oder Alkoholismus können die Aufnahme im Darm beeinträchtigen.

Medikamente

Einige Medikamente, wie Protonenpumpenhemmer oder bestimmte Antibiotika, können die Magnesiumaufnahme hemmen.

SYMPTOME EINES MAGNESIUMMANGELS

Ein Magnesiummangel (Hypomagnesiämie) kann den gesamten Körper betreffen, da Magnesium an zahlreichen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Die Symptome können von mild bis schwer reichen und sowohl körperliche als auch psychische Beschwerden umfassen.

Frühe Symptome eines Magnesiummangels

Müdigkeit

Anhaltende Erschöpfung und Schwäche, die auch durch ausreichenden Schlaf nicht verschwindet.

Appetitlosigkeit

Ein Magnesiummangel kann das Hungergefühl reduzieren.

Übelkeit und Erbrechen

Verdauungsbeschwerden können zu den ersten Anzeichen zählen.

Kopfschmerzen

Häufige oder ungeklärte Kopfschmerzen können auftreten.

Neuromuskuläre Symptome

Muskelkrämpfe

Besonders Wadenkrämpfe treten häufig nachts oder nach körperlicher Anstrengung auf.

Zittern

Unwillkürliches Muskelzucken, vor allem in Händen, Augenlidern oder Beinen.

Taubheitsgefühle

Kribbeln oder ein Gefühl von Taubheit in Fingern und Zehen.

Schwächegefühl

Die Muskeln fühlen sich schwach oder kraftlos an, auch ohne starke körperliche Belastung.

Psychische Symptome

Reizbarkeit

Betroffene können sich schnell gereizt oder genervt fühlen.

Konzentrationsprobleme

Schwierigkeiten, sich längere Zeit zu fokussieren oder klar zu denken.

Nervosität und Unruhe

Ein allgemeines Gefühl von Anspannung oder innere Unruhe.

Schlafstörungen

Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen sind häufig.

Herz-Kreislauf-Symptome

Herzklopfen

Ein unregelmässiger oder schneller Herzschlag (Herzrhythmusstörungen) kann auftreten.

Bluthochdruck

Ein Magnesiummangel kann die Gefässe verengen und den Blutdruck erhöhen.

Brustschmerzen

Diese können bei schwerem Mangel auftreten und sind ein Hinweis auf Herzprobleme.

Langfristige und schwere Symptome eines Magnesiummangels

Knochenschwäche

Ein chronischer Mangel kann die Knochendichte verringern und das Risiko für Osteoporose erhöhen.

Depressionen

Magnesium ist wichtig für die Regulierung des Nervensystems; ein Mangel kann zu Stimmungsschwankungen oder Depressionen führen.

Anfälle

In extremen Fällen kann es zu Muskelkrämpfen oder Krampfanfällen kommen, die auf eine gestörte Nervenfunktion hinweisen.

Kalzium- und Kaliumungleichgewicht

Ein Magnesiummangel kann den Kalzium- und Kaliumspiegel im Blut beeinflussen und zusätzliche Symptome wie Herzprobleme verursachen.

BEHANDLUNG EINES MAGNESIUMMANGELS

Die Behandlung eines Magnesiummangels richtet sich nach der Schwere des Mangels:

Ernährungsumstellung

Eine magnesiumreiche Ernährung ist der erste Schritt, um die Speicher aufzufüllen.

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesiumpräparate in Form von Tabletten, Kapseln oder Pulvern können helfen, die Magnesiumzufuhr zu erhöhen. Diese sollten jedoch nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin eingenommen werden, da eine Überdosierung Nebenwirkungen wie Durchfall hervorrufen kann.

Behandlung der Ursachen

Liegt der Mangel an einer Grunderkrankung, wie einer Resorptionsstörung oder erhöhten Verlusten, sollte diese parallel behandelt werden.

VORKOMMEN VON MAGNESIUM IN LEBENSMITTELN

Magnesium ist in vielen Lebensmitteln enthalten, besonders in pflanzlichen Quellen:
Magnesiumreiche Lebensmittel:

Nüsse und Samen

Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Vollkornprodukte

Haferflocken, Vollkornbrot, Quinoa, Hirse

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, Bohnen

Gemüse

Spinat, Grünkohl, Mangold, Brokkoli

Obst

Bananen, Avocados, Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen

Fisch

Lachs, Makrele

Schokolade

Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil enthält viel Magnesium

Mineralwasser

Einige Mineralwässer sind reich an Magnesium und tragen zur Deckung des Bedarfs bei

TÄGLICHER BEDARF

Die empfohlene Tageszufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation:
Schweizer Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr können auf der Seite des [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen](#) unter "Bedarf an Nährstoffen" abgefragt werden.

FAZIT: DIE BEDEUTUNG VON MAGNESIUM FÜR DIE GESUNDHEIT

Magnesium ist ein unverzichtbarer Mineralstoff, der zahlreiche Körperfunktionen unterstützt, darunter die Muskel- und Nervenfunktion, die Energieproduktion und die Knochengesundheit. Ein Mangel kann zu weitreichenden Symptomen führen, die sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirken. Durch eine ausgewogene Ernährung und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel lässt sich ein Magnesiummangel meist gut ausgleichen. Achten Sie darauf, Ihren täglichen Bedarf zu decken, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten!

HINWEIS

Alle vom Verein bereitgestellten Informationen zu Nährstoffen basieren auf sorgfältiger und fundierter Recherche. Dennoch ersetzen sie keine professionelle medizinische Beratung. Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel empfehlen wir dringend, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Nur qualifizierte Fachpersonen können eine zuverlässige Diagnose stellen und die passende Therapie einleiten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – lassen Sie sich daher stets fachkundig begleiten.