



Wissenswertes zu Magnesium

Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff, den Du mit dem Essen zu Dir nimmst. Die aktuellen offiziellen Empfehlungen liegen bei täglich 300 bis 400 mg für einen Erwachsenen. Der Bedarf kann jedoch stark schwanken, je nachdem, welchen Belastungen Du gerade oder chronisch ausgesetzt bist. Stress und Umweltgifte erhöhen den Bedarf deutlich. Selbst wenn Du die „Mindestmenge“ täglich zu Dir nehmen würdest, Du aber nicht über eine ausreichende Menge an den Vitaminen B1 und B 6, Vitamin E, Selen und Zink verfügst, kann Magnesium seine Wirkung nicht entfalten.

Es gibt weitere Gründe, die diesen wertvollen Stoff in seiner Wirkung beeinträchtigen können:

- Wenn Du Medikamente wie Diuretika ("Wassertabletten"), Mittel gegen Asthma oder Bronchitis, Insulin, Digitalis-Präparate, Cortison, Abführmittel oder die Pille nimmst, wird die Wirkung von Magnesium reduziert.
- Antibiotika schädigen Deine Darmflora. Wenn Du sie einnehmen musst, achte darauf, dass Du gleichzeitig die Darmflora wieder aufbaust. Denn sonst gedeihen im Übermaß Pilze (*Candida albicans*), die eine Menge an Giften produzieren, was eine Aufnahme von Magnesium und anderen Mineralstoffen durch eine nicht mehr intakte Darmschleimhaut hemmt.
- Auch Deine Nahrung kann dazu führen, dass Magnesium übermäßig verbraucht wird und dadurch in Deinem Körper ein Säureüberschuss herrscht, den Dein Körper durch seinen Vorrat an Mineralien zu neutralisieren versucht. Die Säuren entstehen beim Stoffwechsel durch Fast Food, Käse, Wurst, Brot, Kekse, Süßigkeiten, Fertig-Soßen, Dips, Soft Drinks u.s.w. und verbrauchen, um unschädlich zu werden, basische Mineralstoffe, wie Magnesium, Calcium oder Kalium. Eine ungesunde Ernährungsweise kann gleichzeitig zu Magensäure-MANGEL führen. Dort, wo tatsächlich Säure zur Verdauung von Lebensmitteln gebraucht wird, ist sie dann zu wenig vorhanden. Dies kann sich in Sodbrennen äußern, was dann durch Säureblocker besser werden soll, aber die notwendige Magensäure nur weiter reduziert.
- Wenn Du zu viele Kalziumtableten oder Milchprodukte zu Dir nimmst, wird die Aufnahme von Magnesium blockiert. Damit eine Aufnahme gut funktioniert, ist ein Verhältnis von Kalzium zu Magnesium von 2:1 notwendig.

Warum brauchst Du Magnesium so dringend?

Es ist an mindestens 300 enzymatischen Reaktionen als Co-Faktor beteiligt, u.a. bei der Energiegewinnung in der Zelle, beim Aufbau der Erbsubstanz und von Proteinen, die Dein Körper selbst herstellt. Magnesium sorgt für eine reibungslose Muskel- und Herzfunktion, ein gesundes Nervensystem, einen normalen Blutdruck und einen ordnungsgemäßen Insulinstoffwechsel.

Welche Symptome zeigen sich Dir bei einem Mangel?

Fehlt Dir Magnesium (z.B. nach einer Stress-Situation oder nach anstrengendem Sport mit Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin) können sich weder Muskeln noch Blutgefäße entspannen. In Folge steigt der Blutdruck, das Herz verkrampft sich, der Puls erhöht sich, Dein Herzrhythmus gerät aus dem Takt. Daraus können sich Angstzustände und Panikattacken ableiten.

Migräne, Depressionen, Hyperaktivität und Schlaflosigkeit können sich durch Magnesium-Mangel verstärken. Osteoporose und Arteriosklerose, aber auch Diabetes Typ 2, Übergewicht, Karies, Unfruchtbarkeit oder Impotenz können durch Magnesiummangel entstehen.

Wie kannst Du herausfinden, ob Du einen Mangel hast und wie kannst Du ihn beheben?

Möglicherweise kennst Du als erste Warnzeichen bereits nächtliche Wadenkrämpfe oder auch ein plötzliches Zucken Deiner Augenlider. Man kann auch das Blut (Vollblut! Nicht Serum!) untersuchen lassen.

Wenn Du Magnesium über die Nahrung aufnimmst, ist eine „Überdosierung“ so gut wie ausgeschlossen. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind Supermagnesium-Lieferanten. Anstatt z.B. Erbsen zu kochen und danach einen Großteil des Magnesiums mit dem Kochwasser wegzuschütten, kannst Du sie keimen lassen [1] und hast damit gleichzeitig eine leckere, hochwertige pflanzliche Eiweißquelle. Auch Amarant, Quinoa, Blattgemüse oder Meeresalgen liefern viel Magnesium.

Wenn bei Dir ein Mangel festgestellt wurde, kannst Du Magnesium zuführen als Nahrungsergänzungsmittel oder als Magnesium-Spray. Es galt bis vor nicht zu langer Zeit als nicht möglich, dass Magnesium (gelöst als Magnesiumchlorid in Wasser, es hat eine ölige Konsistenz) über die Haut aufgenommen werden kann. Doch es gibt Studien [2], die das belegen, jedoch muss die Forschung noch erweitert werden. Meine persönliche Erfahrung mit einem solchen Spray ist eine sehr gute Wirkung bei Muskelkater oder zum Einschlafen, kurz vor dem Zu-Bett-Gehen auf die Beine gesprüht.

Resumée: Magnesium ist nicht nur „die“ Therapie für viele Krankheiten, sondern eine hervorragende Prävention. Fülle Deine Speicher regelmäßig durch gesunde und wohlschmeckende Knabberereien wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln, oder Roh-Schokolade mit hohem Kakao-Anteil und wenig Zucker.

[1] <https://www.dropbox.com/s/kwmnflkfe1m0ir5/Gekeimte%20gr%C3%BCne%20Erbsen.pdf?dl=0>

[2] <https://www.magnesium24.com/magnesiumoel/magnesium-transdermal-studien/>

