

# Nahrungsergänzung: Magnesium – für und wider!

**Magnesium dient beim Menschen etwa 300 verschiedenen Proteinen als Cofaktor, vor allem bei ATP- und Nukleinsurebindenden Enzymen. Also für die Muskelfunktion und Energiebereitstellung unersetzlich! Die empfohlene tägliche Zufuhr von Magnesium beträgt beim Menschen je nach Alter und Geschlecht zwischen 24 und 400 mg pro Tag.**

(Wikipedia)

Magnesium ist Bestandteil verschiedener Enzymsysteme und damit lebensnotwendig. Ein Mangel führt zu Muskelkrämpfen und Ermudungszustanden. Um dies zu vermeiden, empfehlen wir eine Ernährung mit viel Gemüse und Vollkornprodukten. Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel sind häufig überdosiert – unerwünschte Wirkungen sind möglich.

### Das Wichtigste in Kürze

In der Tat ist Magnesium ein lebenswichtiger Mineralstoff, auf den der Körper angewiesen ist. Denn: Magnesium ist am Energiestoffwechsel, der Muskel- und Nervenfunktion beteiligt.

Werbeaussagen, wie: „Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei“, „Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei“ oder auch „Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei“ sind von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit geprüft und von der EU zugelassen. Es geht bei diesen Aussagen aber nur darum, dass normale Funktionen aufrechterhalten werden, nicht um eine Leistungssteigerung oder die Behandlung von krankheitsbedingten Veränderungen.



Eine Verbesserung der Körperfunktion wird lediglich erzielt, wenn ein Mangel vorliegt. Ein Magnesiummangel kommt in Deutschland allerdings selten vor. Und nicht jeder Wadenkrampf deutet gleich auf einen Magnesiummangel hin. Muskelkrämpfe können viele Ursachen haben. Häufig sind es Überforderung oder Unterforderung des Muskels (durch Sport, falsches Schuhwerk, Fehlstellungen) aber auch zu wenig Trinken oder Störungen im Elektrolythaushalt (z.B. durch übermäßiges Schwitzen). Bei anhaltender Symptomatik sollte immer zuerst der Arzt gefragt werden, um die Ursache herauszufinden.

Auch wenn die Aussage „Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion“ erlaubt ist, ist dies nicht gleichzusetzen mit der oft zu findenden Werbung „Magnesium hilft gegen Depressionen“. Dies ist nicht rechtens. Für Nahrungsergänzungsmittel sowieso nicht und auch nicht für Arzneimittel, denn es fehlt jeglicher Wirknachweis.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

### **Auf was sollte ich bei der Verwendung von Magnesium achten?**

Eine Untersuchung der Verbraucherzentralen im Oktober 2016 ergab, dass 64 % der untersuchten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel eine höhere Menge enthielten als die vom Bundesinstitut für Risikobewertung empfohlene Tageshöchstdosis in Nahrungsergänzungsmitteln von 250 mg.

Laut einer Studie der Leibniz-Universität Hannover überschreiten mehr als 22 Prozent der Personen, die magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel verwenden, die Empfehlung einer zusätzlichen Magnesiumaufnahme von 250 mg pro Tag.

Überdosierungen können sehr unangenehme Folgen haben. Bei einer zusätzlichen Magnesiumzufuhr ab 300 mg pro Tag kann es zu Durchfällen und Magen-Darm-Beschwerden kommen. Eine Dosis von über 2500 mg pro Tag kann sogar sehr gefährliche Nebenwirkungen wie Blutdruckabfall oder Muskelschwäche haben.

Deshalb sollten Sie unbedingt auf die in dem Produkt enthaltene Tagesmenge an Magnesium achten (muss auf der Verpackung angegeben sein) und, wenn möglich, die Zufuhr auf mehrere Portionen über den Tag verteilen. In Nahrungsergänzungsmitteln wird neben Magnesiumoxid und Magnesiumcarbonat (anorganisch) häufig Magnesiumcitrat (organisch) verwendet. Magnesium wird aus allen Magnesiumverbindungen aufgenommen.

Die Annahme, Magnesium aus organischen Salzen sei besser bioverfügbar, ist weit verbreitet. Selbst wenn unter Versuchsbedingungen das organische Magnesiumasparat oder -citrat bis zu 5 bis 10 % besser vom Körper aufgenommen wird als Magnesiumoxid oder -carbonat, ist dies bei einem gesunden Menschen nahezu unbedeutend. Denn ein Großteil wird in der Regel über den Stuhl ausgeschieden (60 – 80 %). Diese Ausscheidungsquote richtet sich nach dem aktuellen Ernährungsstatus des Menschen.

Ob eher Magnesiumoxid oder Magnesiumcitrat zu empfehlen ist, hängt von der individuellen Situation und Verträglichkeit ab. In der Natur kommt Magnesium hauptsächlich in anorganischer Form vor. Magnesiumoxid wird möglicherweise besser im Körper gespeichert, während das Citrat schneller in den Körper aufgenommen wird. (Auszüge aus Verbraucherzentrale)

Bei Leistungssportlern bestimmter Sportarten, kann es allerdings vorkommen, dass ihnen eine vollwertige Ernährung nicht gelingt. Das kann immer dann passieren, wenn sie längerfristig nur sehr wenig essen. In diesem Fall hat der Sportler aber, neben Magnesium, mit praktisch fast allen Nährstoffen ein Problem. Wesentlicher Faktor für einen Magnesiumverlust unter körperlicher Belastung ist vermutlich der Schweiß, der bis zu 2,5mg/l Magnesium enthalten kann. Gerade bei Ausdauersportlern unter Wettkampfbedingungen (Marathon) können es 5 l Schweiß und mehr sein. Dazu kommen häufig Magen-Darm-Probleme, so dass zusätzlich Magnesium verloren geht.

Manche Kraftsportler können wegen der hohen Eiweißaufnahme – Magnesium wird dann verstärkt über den Urin ausgeschieden – weniger gut mit Magnesium versorgt sein. Sie sollten aber, wie alle Sportler, zuerst versuchen, auf eine magnesiumreiche, aber insgesamt ausgewogene Ernährung zu achten. (Auszüge aus Verbraucherzentrale)

### **Fazit von mir:**

Auf die zugeführte Menge bzw. Dosierung in Ergänzungsmitteln achten und auf viel frische und magnesiumhaltige Lebensmittel achten. Mit 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich sowie reichlich Vollkornprodukten sicherst du deine Magnesiumzufuhr. Auch eine kleine Handvoll Nüsse oder Sonnenblumenkerne über den Tag verteilt stellen eine gute Magnesiumquelle dar. Bei viel Sport und hoher Belastung finde ich eine sinnvolle, abgestimmte und maßvolle Ergänzung mittels Präparaten schon ange-raten.

Immer in Bewegung bleiben



**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de