

Magnesiummangel

Was alle Frauen über Magnesium wissen sollten

Inhalt

Was ist Magnesium?

Wofür ist Magnesium gut?

Was sind die Ursachen von Magnesiummangel?

Woran erkennt man einen Magnesiummangel?

Wieviel Magnesium braucht man?

Wie kann man sich magnesiumreich ernähren?

Was muss man bei Nahrungsergänzungsmitteln beachten?

Wie kann man Magnesium in den verschiedenen Lebensphasen einsetzen?

Quellen



Was ist Magnesium?

Magnesium ist ein essentielles Makromineral, das im menschlichen Körper für über 300 biochemische Reaktionen verantwortlich ist. Es spielt eine wichtige Rolle bei Muskel- und Nervenfunktionen, dem Energiestoffwechsel und der Knochengesundheit und ist so z.B. wichtig für den Schutz vor Osteoporose und der Vorbeugung von anderen chronischen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder Krebs.

Wofür ist Magnesium gut?

Gerade für Frauen spielt Magnesium eine wichtige Rolle nicht nur für allgemeine Körperfunktionen, sondern auch die hormonelle Balance, während einer Schwangerschaft, bei PMS (prämenstruelles Symptom), PCOS (Polyzystisches Ovarsyndrom) oder der Perimenopause.

Magnesium ermöglicht es den Zellen, Energie zu produzieren. Es unterstützt die Muskelkontraktion und -entspannung, fördert die Herzgesundheit, reguliert den Blutzuckerspiegel und ist für den Energiestoffwechsel unerlässlich. Es trägt auch zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Kurzum: Magnesium ist ein echter *Gesundheitsbooster*, wenn Du auf eine ausreichende Zufuhr achtest.

Was sind die Ursachen eines Magnesiummangels?

Frauen neigen dazu, weniger Magnesium als Männer zu haben. Zusätzlich nimmt der Magnesiumspiegel bei Frauen im Alter oft ab. Auch der Lebensstil spielt eine Rolle - Stress, Sport und wie wir uns ernähren, haben einen großen Einfluss auf unseren Magnesium-Spiegel. Ein Magnesiummangel kann durch unzureichende Ernährung, chronischen Alkoholkonsum, bestimmte Erkrankungen und Medikamente verursacht werden. In Deutschland haben ca. 34% der Bevölkerung einen Magnesiummangel.¹

Auch die Umwelt kann bei Magnesiummangel eine Rolle spielen. Normalerweise ist Magnesium ein natürlicher Bodenbestandteil und damit in Lebensmitteln enthalten.

Woran erkennt man einen Magnesiummangel?

Symptome eines Magnesiummangels sind u.a.:

- Schlaflosigkeit
- Innere Unruhe
- Herzklopfen
- Muskelkrämpfe z.B. in den Beinen
- Zuckungen am Augenlid
- Hartnäckige Muskelverspannungen

Die Symptome eines Magnesiummangels können für sich genommen unterschiedliche Ursachen haben und sind daher recht unspezifisch. Die Symptome sind oft nicht auffällig genug oder treten verzögert ein, auch wenn ein Magnesiummangel vorliegt. Klarheit über den Magnesiumspiegel bekommt mit einem Test z.B. beim ärztlichen Check-up.

Es ist in jedem Fall für jede Frau sinnvoll, ihren Magnesiumsspiegel im Blick zu behalten, um einem Magnesiummangel vorzubeugen. Die empfohlene Tagesmenge kann entweder über Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen werden.

Wieviel Magnesium braucht man?

Der empfohlene Tagesbedarf an Magnesium variiert je nach Alter, Geschlecht und aktueller Lebensphase. Der Durchschnitt liegt zwischen 300 und 400 mg für Erwachsene.

Schwangere, stillende Frauen und ältere Menschen haben möglicherweise einen höheren Bedarf.

Wie kann man sich magnesiumreich ernähren?

Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, Magnesiummangel vorzubeugen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind z.B.:

- Dunkles, grünes Blattgemüse z.B. Grünkohl, Spinat oder Brokkoli
- Nüsse (z. B. Mandeln, Cashewnüsse) und Samen (Kürbiskerne)
- Hülsenfrüchte z.B. Kidneybohnen, schwarze Bohnen und Kichererbsen
- Fisch Meeresfrüchte z.B. Makrele, Thunfisch und Lachs
- Avocado
- Banane
- Vollkornprodukte z.B. Hafer, brauner Reis, Buchweizen und Quinoa
- Dunkle Schokolade
- Tofu

Was ist bei Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten?

In verschiedenen Lebensphasen einer Frau oder bei einem nachgewiesenem Magnesiummangel können Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich sinnvoll sein. Es ist jedoch ratsam, vorher einen Arzt zu konsultieren. Zudem können Ernährungsumstellung und Stressreduktion helfen, den Mangel auszugleichen.

Bei der Wahl des richtigen Anbieters von Nahrungsergänzungsmitteln ist es wichtig zu erwähnen, dass Nahrungsergänzungsmittel durch Lebensmittelgesetze geregelt sind, nicht durch Arzneimittelgesetze. Sie unterliegen daher weniger strengen Vorschriften. Auch die Verabreichungsformen und Verbindungen spielen eine Rolle, da manche Formen vom Körper besser aufgenommen werden können als andere. Lass Dich im Zweifel bei der Wahl eines hochwertigen Präparats von einem Arzt oder einer Ärztin beraten. Die eingenommene Dosis sollte ebenfalls an jeden Einzelfall angepasst werden.

Es gibt z.B. Darreichungsformen wie Mg-Oxid, das relativ häufig in Magnesiumpräparaten enthalten ist, das aber nachweislich eine schlechte Bioverfügbarkeit bei oraler Einnahme hat. Das bedeutet, der Körper kann das Magnesium in diesen Formen eigentlich gar nicht oder nur sehr wenig aufnehmen, das Meiste wird beim Pinkeln einfach wieder ausgeschieden.²

Achte deshalb auf Wirkstoffe mit einer guten Bioverfügbarkeit. Dazu gehören:

- Magnesium-L-Threonat
- Magnesiumcitrat
- Magnesiummalat
- Magnesiumglycinat

Magnesium-L-Threonat

Magnesium-L-Threonat ist eine spezielle, neuartige Form von Magnesium, die durch die Verbindung von Magnesium mit der Aminosäure L-Threonin hergestellt wird. Erste Studien deuten darauf hin, dass Magnesium-L-Threonat eine bessere Bioverfügbarkeit hat und insbesondere die Gehirnfunktion unterstützen kann, indem es die Konzentration von Magnesium in den Neuronen erhöht.

Im Vergleich zu anderen Präparaten soll Magnesium-L-Threonat die Fähigkeit haben, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, was die Gesundheit des Gehirns und die kognitiven Funktionen unterstützen kann.³

Magnesiumcitrat

Magnesiumcitrat ist ein osmotisches Abführmittel, das heißt, es zieht Wasser in den Darm, macht den Stuhl weicher und fördert den Stuhlgang. Es kann helfen, Verstopfung und gelegentliche Unregelmäßigkeiten zu lindern. Es kann in dieser Form sehr gut vom Körper aufgenommen werden und hat erste positive Effekte bei Osteoporose gezeigt, sowie positive Effekte auf Schlaf und Verstopfung.⁴

Magnesiummalat

Magnesiummalat ist eine spezielle Form von Magnesium, die mit Apfelsäure kombiniert wird. Apfelsäure ist eine natürlich vorkommende Substanz, die in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommt und an der Energieproduktion im Körper beteiligt ist. Die Kombination von Magnesium und Apfelsäure in Magnesiummalat bietet einige potenzielle Vorteile für die Muskelgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Besonders die Kombination mit Apfelsäure kann durch eine effizientere Energieproduktion zu einer verbesserten Muskelfunktion und -leistung beitragen und hilft bei Muskelentspannung, und kann Muskelkater vorbeugen und die Erholung nach dem Sporttraining fördern.

Magnesiumglycinat

Magnesiumglycinat ist eine spezielle gebundene Form von Magnesium, das an die Aminosäure Glycin gebunden ist. Es kann vom Körper gut absorbiert werden und hat eine weniger abführende Wirkung, was es zur bevorzugten Wahl für Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem macht. Da es weniger wahrscheinlich Magen-Darm-Beschwerden verursacht, wird Magnesiumglycinat häufig als allgemeine Magnesiumergänzung zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit bevorzugt.

Welche Form am Besten geeignet ist, hängt stark von deiner individuellen Situation ab. Mehr dazu im folgenden Kapitel

Allgemein: Wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel ist es wichtig, vor der Einnahme von Magnesium-L-Threonat oder einer anderen Form von Magnesium einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren, insbesondere in den Wechseljahren. Er oder sie kann dabei helfen, festzustellen, ob es für Deine spezifischen Gesundheitsbedürfnisse geeignet ist, und Dich auch über die richtige Dosierung und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln informieren. Darüber hinaus kann die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils, der eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung umfasst, auch zum allgemeinen Wohlbefinden in den Wechseljahren beitragen.

PMS, Schwangerschaft, Menopause, Stress - Magnesium in unterschiedlichen Lebensphasen

Magnesium in den Wechseljahren

Die Wechseljahre können eine sehr herausfordernde Phase im Leben einer Frau sein. Hormonelle Veränderungen können zu einigen Nebenwirkungen führen, wie z. B. Niedergeschlagenheit, Depressionen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und niedrige Knochendichte. Magnesium kann ein wichtiger Verbündeter bei der Prävention gegen Beschwerden in den Wechseljahren sein.

Wichtig: Es gibt keine Studien, die Magnesium speziell in den Wechseljahren untersuchen. Die generellen positiven Eigenschaften passen jedoch häufig auch zu den typischen Beschwerden in den Wechseljahren. Die Einnahme sollte jedoch immer mit Deinen Ärzt:innen abgestimmt sein.

- **Hitzewallungen und Nachtschweiß:** Magnesium soll eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben und dazu beitragen, die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen und Nachtschweiß zu reduzieren.
Tipp: Magnesium-L-Threonat
- **Stimmungsschwankungen und Angstzustände:** Magnesium ist an der Regulierung von Neurotransmittern beteiligt und kann dazu beitragen, ein Gefühl der Entspannung und Ruhe zu fördern und möglicherweise Stimmungsschwankungen und Angstzustände zu lindern, die häufig in den Wechseljahren auftreten.
Tipp: Magnesium-L-Threonat
- **Schlafstörungen:** Magnesium wird mit einer verbesserten Schlafqualität in Verbindung gebracht und Frauen in den Wechseljahren berichten häufig von Schlafstörungen. Eine Nahrungsergänzung mit Magnesium kann dazu beitragen, die Schlafdauer und -qualität zu verbessern.
Tipp: Magnesiumglycinat
- **Verstopfung:** Niedrige Östrogenspiegel führen häufig auch zu Verdauungsschwierigkeiten. Magnesium kann gleichzeitig als Abführmittel dienen, das heißt, es zieht Wasser in den Darm, macht den Stuhl weicher und fördert den Stuhlgang. Es kann also helfen, Verstopfung zu lindern.
Tipp: Magnesiumcitrat

Magnesium bei PMS und Regelschmerzen

Kleine Studien haben gezeigt, dass Magnesium die PMS-Symptome verbessern kann. Der Magnesiumbedarf des Körpers ist in der Regel in der zweiten Hälfte des Menstruationszyklus höher, so dass ein niedriger Magnesiumspiegel mit PMS-Symptomen in Verbindung gebracht werden kann. Es hat sich gezeigt, dass Magnesium bei der Behandlung von Dysmenorrhoe, die in der Regel mit Muskelkontraktionen der Gebärmutter zusammenhängt, eine gewisse Linderung bringt. Einige Studien deuten darauf hin, dass auch die menstruelle Migräne mit Magnesiummangel zusammenhängt. Magnesium trägt auch zur hormonellen Gesundheit bei und unterstützt das Insulin bei der Beseitigung von Blutzucker und dessen Weiterleitung an die Zellen, was bei PMS sehr hilfreich ist.

Tipp bei PMS: Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat

Magnesium in der Schwangerschaft

Magnesium spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel, und während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Energie. Magnesium kann dazu beitragen, den Energiestoffwechsel zu unterstützen. Es gibt eine Reihe von Studien, die sich mit der Rolle von Magnesium während der Schwangerschaft befassen. Potenzielle Vorteile sind u.a. die Vorbeugung von Präeklampsie, die Reduzierung von Muskelkrämpfen reduzieren und die Regulation des Blutzuckerspiegels (bei Schwangerschaftsdiabetes).

Tipp: Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat

Magnesium bei Stress und Schlafproblemen

Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Körpers und gibt dem Körper die Zeit, sich zu erholen. Wenn Du nicht gut schlafen kannst oder nicht genug Schlaf bekommst kann das kurz oder langfristig zu Nebenwirkungen führen und Gedächtnis-, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, geringere Immunität und Reizbarkeit verursachen. Das sind nur einige der negativen Auswirkungen von schlechtem oder mangelndem Schlaf.

Ebenso kann anhaltender Stress sich negativ auf unseren Körper und unseren Schlaf auswirken.

Magnesium kann helfen, die Stressreaktionsmechanismen im Körper zu regulieren und Stress zu reduzieren, indem der Cortisolspiegel gesenkt wird.

Tipp: Magnesiumglycinat oder Magnesium-L-Theronat

Magnesiumglycinat profitiert durch die Verbindung mit Glycin vom sogenannten GABA-Effekt. Glycinat ist ein hemmender Neurotransmitter im Zentralnervensystem und hat daher einen zusätzlichen Vorteil bei Schlafproblemen: Der Neurotransmitter hemmt bestimmte Reize im Körper und wirkt somit beruhigend, was Dir bei Schlafproblemen helfen kann.

Quellen

1. Schimatschek HF, Rempis R. Prevalence of hypomagnesemia in an unselected German population of 16,000 individuals. *Magnes Res.* 2001 Dec;14(4):283-90. PMID: 11794636.
2. Ranade, V. V.1*; Somberg, J. C.2. Bioavailability and Pharmacokinetics of Magnesium After Administration of Magnesium Salts to Humans. *American Journal of Therapeutics* 8(5):p 345-357, September 2001.
3. Slutsky I, Abumaria N, Wu LJ, Huang C, Zhang L, Li B, Zhao X, Govindarajan A, Zhao MG, Zhuo M, Tonegawa S, Liu G. Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium. *Neuron.* 2010 Jan 28;65(2):165-77. doi: 10.1016/j.neuron.2009.12.026. PMID: 20152124.
4. Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res.* 2010 Feb;133(2):136-43. doi: 10.1007/s12011-009-8416-8. Epub 2009 Jun 2. PMID: 19488681.

Wir sind für Dich da.

Melde Dich bei uns wenn Du Fragen hast oder eine persönliche Beratung wünschst – gemeinsam finden wir die für Dich passende Lösung.

Dr. Kai Berner
Co-Founder & CEO

kai.berner@noahtherapies.com
+49 (0) 171 5345 787

Noah Therapies GmbH
Christinenstraße 30
10119 Berlin

