

Magnesium: Für die Herzgesundheit essenzieller Mineralstoff (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Magnesium ist der Mineralstoff mit der vierthöchsten Konzentration in Ihrem Körper. Forscher haben über 3750 Stellen an humanen Proteinen gefunden, an die sich Magnesium binden kann. Das lässt schon auf seine weitreichenden Auswirkungen auf die Gesundheit schließen. Und mehr als 300 verschiedene Enzyme brauchen ebenfalls Magnesium, um richtig zu funktionieren.

Magnesiummangel weit verbreitet

Schätzungsweise 50 bis 80 Prozent der Bevölkerung haben einen Magnesiummangel, und die gesundheitlichen Folgen sind signifikant. Magnesium spielt eine wichtige Rolle in biochemischen Prozessen im Körper, von denen viele für einen gesunden Stoffwechsel von Bedeutung sind. Dazu gehören:

- Bildung von Adenosintriphosphat (ATP), das ist sozusagen die Energie-Währung Ihres Körpers
- Entspannung der Blutgefäße
- Muskel- und Nervenfunktion, u. a. die Tätigkeit des Herzmuskels
- richtige Ausbildung von Knochen und Zähnen
- Regulierung von Blutzucker- und Insulinsensibilität, wichtig für den Schutz vor Typ-2-Diabetes. Magnesium ist z. B. für die Insulinfreisetzung von β -Zellen in der Bauchspeicheldrüse essenziell und fungiert als Botenstoff für die Insulintätigkeit.

Magnesium und das Herz

Wenn Sie zu wenig Magnesium in den Zellen haben, können sich der zelluläre Stoffwechsel und die mitochondriale Funktion verschlechtern, was wiederum zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen kann. Es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Magnesium insbesondere für ein gesundes Herz ausschlaggebend ist.

Zudem ist die Ausgewogenheit von Magnesium und Kalzium von großer Bedeutung, aber heutzutage nehmen die meisten Menschen über die Ernährung zu wenig Magnesium und zu viel Kalzium zu sich. Ein Magnesiummangel kann zu Muskelverkrampfungen führen, die besonders für

das Herz Konsequenzen haben. Dies gilt insbesondere, wenn man einen Kalziumüberschuss hat, weil Kalzium Muskelkontraktionen verursacht.

Da Magnesium auch als Elektrolyt fungiert, ist es für alle elektrischen Vorgänge im Körper essenziell. Ohne Elektrolyte wie Magnesium, Kalium und Natrium können keine elektrischen Signale übermittelt oder empfangen werden, und ohne diese Signale kann das Herz kein Blut pumpen und auch das Gehirn nicht richtig funktionieren.

Von Dr. Carolyn Dean stammen der bahnbrechende Artikel »Death by Medicine« (2003), in dem sie die moderne Medizin als eine der führenden Todesursachen in den USA entlarvt, sowie das Buch The Magnesium Miracle. Sie erklärt, dass das Herz von allen Organen den höchsten Magnesiumbedarf hat, insbesondere die linke Herzkammer.

Ist zu wenig Magnesium vorhanden, kann Ihr Herz ganz einfach nicht richtig funktionieren. Hypertonie (Bluthochdruck), Herzrhythmusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und plötzlicher Herztod sind mögliche Folgen von Magnesiummangel und/oder einem einseitigen Magnesium-Kalzium-Verhältnis.

Magnesium verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Störungen

Laut einer 2013 publizierten systematischen Untersuchung und Metaanalyse »stehen der Magnesiumspiegel im Blutkreislauf und der Magnesiumgehalt in der Ernährung in umgekehrtem Zusammenhang mit dem Herz-Kreislauf-Risiko«. Das heißt: Je niedriger die Magnesiumzufuhr (und je niedriger der Magnesiumspiegel im Blut) ist, desto höher das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Stieg der Magnesiumspiegel im Blut um jeweils 0,2 mmol/l an, wurde dies mit einem um 30 Prozent niedrigeren Herz-Kreislauf-Risiko assoziiert.
- Eine Erhöhung des Magnesiumkonsums um 200 Milligramm (mg) am Tag konnte mit einem um 22 Prozent gesunkenen Risiko für eine tödliche ischämische Herzkrankheit assoziiert werden, auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatte sie jedoch keinen signifikanten Einfluss.

Die Autoren stellten fest, dass ihre Erkenntnisse »die Notwendigkeit klinischer Untersuchungen stützen, um die potenzielle Rolle von Magnesium im Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ischämischer Herzkrankheit zu ermitteln«. Die Weston A. Price Foundation erklärte ebenfalls:

»Magnesium brilliert besonders bezüglich der kardiovaskulären Gesundheit. Es kann ganz allein die Funktion vieler gängiger Herzmedikamente erfüllen: Magnesium schützt vor Blutgerinnseln (so wie Aspirin), verdünnt das Blut (wie Coumadin), blockiert die Kalziumabsorption (wie Kalziumantagonisten, z. B. Procardia/Nifedipin) und entspannt die Blutgefäße (wie ACE-Hemmer, z. B. Vasotec/Enalapril).«

Magnesium könnte eine Schlüsselrolle in der Blutdruckkontrolle spielen

Eine neue Studie weist auch darauf hin, dass Magnesium eine wichtige Komponente in der Kontrolle des Blutdrucks sein könnte. Gegen zu hohen Blutdruck vorzugehen, ist wichtig, weil er ein Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfall ist. Wie erwähnt trägt Magnesium dazu bei,

dass sich die Blutgefäße entspannen und weiten und in der Folge der Blutdruck sinkt.

In dieser Studie wurden die Daten aus 34 klinischen Versuchen mit mehr als 2000 Probanden überprüft. In den Versuchen wurden Magnesiumergänzungsmittel in Dosierungen zwischen 240 und 960 mg/Tag verabreicht.

Obgleich der Zusammenhang nicht sehr hoch war, konnte eine höhere Magnesiumzufuhr doch mit »gesünderem« niedrigerem Blutdruck assoziiert werden. Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Die tägliche Einnahme von 368 mg Magnesium über drei Monate senkte den systolischen Blutdruck (den oberen Messwert) um zwei Millimeter Quecksilbersäule (mm/Hg) und den diastolischen Blutdruck (den unteren Messwert) um 1,78 mm/Hg.
- Probanden, die täglich 300 mg Magnesium einnahmen, konnten innerhalb von vier Wochen ihren Magnesiumspiegel erhöhen und den Blutdruck senken.
- Eine höhere Magnesiumzufuhr konnte mit verbesserter Durchblutung assoziiert werden.
- Die positiven Auswirkungen des Magnesiums waren anscheinend auf jene Personen begrenzt, die zuvor einen Magnesiummangel hatten, das heißt deren zu hoher Blutdruck möglicherweise von zu wenig Magnesium verursacht war.

Hauptautor Dr. Yiqing Song erklärte: »Derartige Erkenntnisse weisen darauf hin, dass ein optimaler Magnesiumstatus im Körper wahrscheinlich für den Schutz vor und die Behandlung von Bluthochdruck eine Rolle spielt.«

MBP12: Magnesiumzitrat - Preis: 16,80 €

Der menschliche Körper benötigt Magnesium, um gesunde Knochen und Zähne aufzubauen sowie zur Energieverwertung. Zudem ist Magnesium für einen ausgewogenen Wasser-Elektrolyt-Haushalt essenziell.

Beliebt ist Magnesiumzitrat vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit. Es löst sich im Magen unabhängig von der Säurekonzentration und wird besser als Magnesiumoxid im Dünndarm resorbiert. Als die organische Form von Magnesium kann Magnesiumzitrat sehr schnell vom Körper aufgenommen werden.

Magnesium ist ein Mineralstoff, den der menschliche Organismus im Verhältnis zu anderen Mineralstoffen in sehr großen Mengen benötigt. Grundsätzlich ist Magnesium wichtig für die Zellenergie, den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und auch die gute Gesundheit von Knochen, Zähnen sowie ebenfalls Herz, Nerven und Muskeln. Zudem entspannt Magnesiumzitrat die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Durch die hohe Reaktionsfreudigkeit kommt Magnesium in der Natur nur als Mineral in Form von Silicaten, Chloriden, Carbonaten und Sulfaten auf.

Von Magnesium sind mehr als 300 Stoffwechselvorgänge abhängig. Auch für die Muskelfunktion (einschließlich des Herzmuskels) sowie das Nervensystem wird Magnesium benötigt.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln