

Magnesium: Für die Herzgesundheit essenzieller Mineralstoff (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Einer der größten Risikofaktoren für einen Magnesiummangel ist die Ernährung mit industriell gefertigten Lebensmitteln. Magnesium befindet sich im Zentrum des Chlorophyllmoleküls, und wenn Sie nur selten Blattgemüse und andere magnesiumreiche Vollwertprodukte essen, bekommen Sie über die Ernährung allein nicht ausreichend Magnesium.

Magnesiummangel – Risikofaktoren, Anzeichen und Symptome

Magnesium wird auch durch Stress, Schwitzen bei Kraftanstrengung, Schlafmangel, Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente (insbesondere Diuretika, Statine, Fluoride und fluoridhaltige Arzneimittel wie Fluorchinolon-Antibiotika) eingebüßt. Auch bei erhöhtem Insulinspiegel sinkt der Magnesiumwert. All diese Faktoren treffen auf die meisten Menschen der westlichen Welt zu.

Leider gibt es keinen leicht erhältlichen Labortest – wie etwa für Natrium oder Kalium –, der Ihnen eine verlässliche Auskunft über Ihren Magnesiumspiegel gibt. Das liegt daran, dass sich das allermeiste Magnesium in Ihren Knochen und Weichgeweben befindet. Nur ein Prozent davon zeigt sich im Blutserum. Gleichwohl bieten ein paar spezialisierte Labore einen RBC-Magnesium-Test an, der einen guten Anhaltspunkt liefern kann. Am besten können Sie Ihren Magnesiumstatus immer noch einschätzen, indem Sie auf mögliche Symptome achten.

Frühe Anzeichen für einen Magnesiummangel sind Wadenkrämpfe beim Strecken des Beins, Kopfschmerzen/Migräne, Appetitmangel, Übelkeit und Erbrechen, Müdigkeit oder Schwäche. Diese Warnzeichen können darauf hindeuten, dass Sie Ihre Magnesiumzufuhr steigern sollten.

Ein chronischer Magnesiummangel kann zu weit ernsteren Symptomen wie unregelmäßigem Herzschlag und Koronarspasmen, Krampfanfälle, Taubheit und Kribbeln sowie Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen führen.

In Dr. Carolyn Deans Buch *The Magnesium Miracle* finden Sie eine umfangreiche Liste von Anzeichen und Symptomen, mit deren Hilfe Sie Ihren Magnesiumstatus einschätzen können. Zudem können Sie den Instruktionen in ihrem Blogeintrag »Gauging Magnesium Deficiency

Symptoms« folgen. Die darin enthaltene Checkliste sollte man alle paar Wochen erneut durchgehen. Dadurch können Sie auch einschätzen, wie viel Magnesium Sie brauchen, um die Mangelsymptome zu bekämpfen.

Dosierungsempfehlungen

Die empfohlene Tagesdosis für Magnesium reicht von 310 bis zu 420 mg täglich, je nach Alter und Geschlecht. Laut Dean halten einige Forscher sogar 600 bis 900 mg am Tag für eine optimale Gesundheit für erforderlich. Glücklicherweise ist hier durchaus Spielraum für Irrtümer, denn Magnesium ist recht sicher, sodass man keine Angst haben muss, zu viel davon einzunehmen.

Nur bei Nierenversagen sollte man zu viel Magnesium vermeiden, weil es zu Nebenwirkungen führen könnte.

Dean rät, die Reaktion des Darms als Anhaltspunkt für die ideale Dosis heranzuziehen. Beginnen Sie mit der oralen Einnahme von 200 mg Magnesiumcitrat täglich und steigern Sie die Dosis nach und nach, bis Ihr Stuhl weicher wird. Dies ist Ihre persönliche Schwelle. Wenn Ihr Körper zu viel Magnesium aufgenommen hat, scheidet er es einfach am anderen Ende wieder aus. Weil Magnesiumcitrat abführend wirkt, ist es in diesem Fall zu empfehlen.

Magnesium-Ergänzungsmittel mit Calcium, Vitamin K2 und Vitamin D ausgleichen

Einer der größten Vorteile, wenn Sie Ihre Nährstoffe über die Ernährung zuführen, liegt darin, dass Sie am Ende kein Ungleichgewicht im Nährstoffverhältnis haben. Lebensmittel enthalten im Allgemeinen alle Co-Faktoren und anderen Nährstoffe im richtigen Verhältnis. Die Weisheit von Mutter Natur macht hier das Zählen und Rechnen überflüssig. Wenn Sie jedoch Ergänzungsmittel einnehmen, müssen Sie sich damit beschäftigen, wie Nährstoffe sich gegenseitig beeinflussen und interagieren, um Probleme zu vermeiden.

Beispielsweise ist das richtige Verhältnis zwischen Magnesium, Calcium, Vitamin K2 und Vitamin D wichtig. Leider kennen wir nicht das präzise Idealverhältnis all dieser Nährstoffe, ein paar allgemeine Richtlinien und Empfehlungen können jedoch getroffen werden:

- Magnesium trägt dazu bei, dass Calcium in den Zellen bleibt, sodass sie ihre Aufgaben besser erledigen können. Das ideale Verhältnis zwischen Magnesium und Calcium ist heutigen Empfehlungen nach eins zu eins. Denken Sie daran: Da Sie durch die Ernährung sehr wahrscheinlich mehr Calcium als Magnesium zu sich nehmen, ist Ihr Bedarf an zusätzlichem Magnesium vermutlich zwei- bis dreimal höher als Ihr Calciumbedarf.
- Vitamin K2 hat zwei wichtige Funktionen: Es ist sowohl für ein gesundes Herz-Kreislauf-System als auch für die Knochenerneuerung von Bedeutung. Indem es Calcium aus den Blutgefäßen entfernt und es in die Knochenmatrix einbindet, schützt es vor Arteriosklerose. Gleichzeitig trägt Vitamin D zu einer optimalen Calciumaufnahme bei.
- Die Vitamine D und K2 arbeiten zudem zusammen, um Matrix-GLA-Protein (MGP) zu produzieren und zu aktivieren, das sich rund um elastische Fasern in den Arterienwänden ansammelt. Dadurch schützen sie Ihre Arterien vor der Bildung von Kalziumkristallen. Magnesium und Vitamin K2 ergänzen sich auch gegenseitig, da Magnesium zu hohem Blutdruck senkt, der einen wichtigen Aspekt bei Herzkrankheiten darstellt.
- Das ideale Verhältnis von Vitamin D und Vitamin K2 muss erst noch ermittelt werden. Dr. Kate

Rh aume-Bleue (die ich zu diesem Thema interviewt habe) empfiehlt, pro 1000 Internationale Einheiten Vitamin D 100 bis 200 Mikrogramm (μg) Vitamin K2 einzunehmen.

- Um Ihren Vitamin-D-Bedarf zu ermitteln, empfehle ich Ihnen, unbedingt zweimal im Jahr (im Sommer und im Winter) Ihren Vitamin-D-Wert bestimmen zu lassen. Ein vernünftiger Aufenthalt an der Sonne ist ideal, um den Wert zu optimieren. Wenn Sie dennoch ein Ergänzungsmittel einnehmen möchten, ist die ideale Dosierung die, mit der Sie auf einen Wert von 40 bis 60 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) kommen.

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 Stoffwechselforgänge 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