Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

Artikel: Magnesium : das Multitalent
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557844

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Magnesium – das Multitalent

In unserer Portraitreihe der sieben Mineralstoff-Mengenelemente stellen wir heute als letztes das silberweiße Leichtmetall Magnesium vor. Danach wird die Reihe mit Beiträgen zu den Spurenelementen fortgesetzt.

Alle Mineralstoffe sind für die Gesundheit unentbehrlich, aber keiner hat so vielfältige Aufgaben im Körper zu erfüllen wie das Magnesium. In über 150 Studien wurde nachgewiesen, daß Magnesium bei 37 verschiedenen Krankheiten oder Mangelerscheinungen als Heilsubstanz eingesetzt werden kann. Gerade die Fülle der Indikationen ruft aber auch Mißtrauen hervor, vor allem bei den Krankenkassen. Weil fast jedem Patienten Magnesium verordnet werden könne, sind Überlegungen im Gange, es aus der Liste verordnungsfähiger Arzneien zu streichen. Ein Beispiel für die Bandbreite der Behandlungsmöglichkeiten: Nachgewiesenermaßen besteht ein Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und dem Auftreten von Allergien und allergisch bedingtem Asthma. Insbesondere bei Heuschnupfen konnte eine erhebliche Verminderung der unangenehmen Symptome wie Nasenlaufen, Juckreiz im Auge und Niesen durch die Einnahme von Magnesium erreicht werden.

Magnesium verbrennt bei höheren Temperaturen mit blendend weißem Licht und findet daher in der Feuerwerkstechnik Verwendung.

Was tut es?

Magnesium ist Baustein für Knochen und Zähne. Es ist in fast alle Stoffwechselfunktionen eingeschaltet und an der Aktivierung sehr vieler Enzyme beteiligt. Bis heute kennt man 300 magnesiumabhängige Enzyme, die zum Beispiel am Traubenzucker-, Fett- und Eiweißabbau beteiligt sind. Das Mineral verbessert die Leistung des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und beeinflußt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes günstig. Weil es blutgerinnungshemmend und blutfettsenkend wirkt, spielt es eine große Rolle bei der Vorbeugung von Herzinfarkten.

Das Mineralsalz kann als körpereigener Schutz gegen Thrombosen bezeichnet werden, weil es die Blutplättchen stabilisiert und die Gefahr der Verklebung herabsetzt. So verringert sich zum Beispiel die Gefahr von Gefäßverschlüssen nach Operationen durch eine Zufuhr von Magnesium.

Als Gegenspieler des Kalziums hemmt es Erregungs- und Sekretionsvorgänge. Es steuert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven, indem es die Erregbarkeit dämpft. So wird Magnesium therapeutisch wirksam bei Migräne, Krämpfen innerer Organe, Gefäßen und Muskeln. Weil Magnesium ganz allgemein

die Reizbarkeit, Überspanntheit und Aggressivität – und zum Beispiel auch die Empfindlichkeit gegenüber Lärm – mindert, bezeichnet man es auch als Anti-Streß-Mineral und Balsam für Herz und Nerven.

Wo steckt es ?

Im Körper des Menschen befinden sich zwischen 25 bis 35 Gramm Magnesium, 5 Prozent davon außerhalb der Zellflüssigkeit, 30 Prozent in den Zellen und 60 Prozent im Knochengewebe, das als Reservoir bereitsteht und bei Bedarf angezapft werden kann. Im Dünndarm beginnt die Aufnahme durch die Darmschleimhaut ins Blut. Der unresorbierte Anteil, der zwischen 25 und 75 Prozent schwanken kann, wird mit dem Stuhl ausgeschieden. Die Ausscheidung des resorbierten Magnesiums erfolgt hauptsächlich über die Nieren, in geringen Mengen auch über den Schweiß. Die Niere ist auch in der Lage, je nach Bedarf Magnesium wieder aus dem Harn herauszuziehen.

Woher kommt es?

Magnesium ist enthalten in Getreide und Gemüse, Milch, Nüssen, Hülsenfrüchten, Sojabohnen, Fisch und Fleisch. Die höchsten Gehalte wurden im Kakao, Tofu, in der Weizenkleie, in Leinsamen und Weizenkeimen gefunden. Da Magnesium kein seltenes Mineral ist und bei Pflanzen im Chlorophyll (Blattgrün) vorkommt, dürften eigentlich gar keine Mangelzustände auftreten. Tatsache ist jedoch, daß durch sauren Regen und Düngefehler die Böden immer weniger Magnesium enthalten. Hinzu kommen falsche Ernährungsgewohnheiten: wenn das Essen von Haus aus magnesiumarm ist (Weißmehlprodukte, Süßspeisen), wenn es zuviel Fett und Kochsalz, zuviel Eiweiß, Phosphor und Kalzium und zuwenig Vitamin B1 und B2 bis B6 enthält, wird die Resorption von Magnesium gehemmt. Durch Darmerkrankungen, Abführmittel und Alkoholmißbrauch wird die Ausscheidung des Minerals beschleunigt.

Wann fehlt es ?

Anzeichen für Magnesiummangel sind Taubheit und Kribbeln in den Füßen, Wadenkrämpfe (besonders nachts), Schwindel, Zittern, Herzdruck bis zu Herzkrämpfen, die in Anfällen manchmal sehr stark sein können. Diese wechselnden Beschwerden, oft in der Diagnose «vegetative Dystonie» zusammengefaßt, können durch genügend Magnesium im Körper beseitigt oder zumindest gemildert werden. Nervosität, Aggressivität und Konzentrationsschwierigkeiten von Kindern können ihre Ursache in Magnesiummangel haben. Bei Schwangeren kann es zu Früh- oder Fehlgeburten kommen. Noch nicht ganz sicher ist, ob der Gebrauch von Östrogenen negativ auf den Magnesiumhaushalt wirkt.

Generell wird empfohlen, im Wachstumsalter, bei Schwangerschaft und Stillen, hoher körperlicher Belastung und Leistungssport, Streß und zunehmendem Alter besonders gut auf eine ausgewogene Zufuhr von Magnesium zu achten.