Multitalent Magnesium

Jeder Zweite nimmt es – doch wer braucht es wirklich? Und was sagt die Wissenschaft? Mythen und Fakten zu einem **lebenswichtigen** Mineralstoff. *Von Petra Koci*

Dass Magnesium Muskelkrämpfe verhindert – hier beim Marathonlauf –, ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Laut dem Doetsch-Grether-Präventionsmonitor 2025, erstellt von gfs.bern, nehmen 48 Prozent der befragten Schweizerinnen und Schweizer Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel ein. Ein hoher Anteil. Ist das überhaupt nötig?

Wichtig für die Körperfunktionen

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, ohne ihn läuft vieles nicht rund: Er unterstützt etwa die Reizübertragung im Nervensystem, hilft bei der Muskelkontraktion und der Verdauung, ist am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt und spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel. «Dass Magnesium aber beim Abnehmen helfen soll, weil es den Stoffwechsel ankurble, ist ein Fehlschluss», sagt Ruth Ellenberger, dipl. Ernährungsberaterin und Co-Geschäftsführerin im Ernährungszentrum Zürich.

Ruth Ellenberger, Ernährungsfachfrau

Magnesium wird gerne gegen Muskelkrämpfe, bei Stress oder schlechtem Schlaf empfohlen. «Magnesium ist zwar wichtig für die Muskelfunktion. Aber es gibt keine Studien, die zeigen, dass Magnesium Muskelkrämpfe verhindert.» Die Ernährungsberaterin ergänzt jedoch: «Ich sehe im Alltag, dass Leute mit vielen Muskelkrämpfen von der Magnesiumergänzung durchaus profitieren, auch ohne Forschungsnachweis.»

Auch bei Stress oder Schlafproblemen gibt es bisher keinen wissenschaftlichen Beweis für einen Nutzen. «Allerdings läuft derzeit eine vielversprechende Studie mit einer besonderen Magnesium-Verbindung, dem Magnesium-L-Threonat. Ergebnisse werden frühestens in zwei bis drei Jahren erwartet», sagt die Co-Geschäftsleiterin des Ernährungszentrums Zürich.

Anders sieht es bei Migräne aus: Hier gibt es tatsächlich eine gute Datenlage. «Menschen mit Migräne, die Triptane nehmen und zusätzlich Magnesium – zum Beispiel in Form von Magnesiumoxid oder Magnesiumcitrat, haben seltener Migräneschübe.»

Ein Magnesiummangel kommt in der Schweiz sehr selten vor. Der tägliche Bedarf für Erwachsene liegt bei einem Mittelwert von etwa 300 Milligramm. Männer zwischen 35 und 49 Jahren schaffen das problemlos über die Ernährung – sie essen meist genügend grosse Mengen an magnesiumreichen Lebensmitteln. Bei allen anderen seien etwa 86 bis 90 Prozent gut versorgt, so die Fachfrau.

Wann Nahrungsergänzung?

Dennoch gibt es Situationen, in denen der Bedarf steigt. «Schwangere, Stillende und Jugendliche im Wachstumsschub brauchen mehr Magnesium», erklärt Ruth Ellenberger. Auch ältere Menschen sind oft betroffen, weil deren Körper mit zunehmendem Alter Nährstoffe schlechter aufnimmt. Gleichzeitig essen viele weniger oder einseitiger. Auch Leistungssportler – also Menschen, die einen Teil ihres Einkommens durch Sport verdienen, hingegen nicht ambitionierte Hobbysportlerinnen – benötigen mehr. Zudem beeinflussen bestimmte Medikamente den Magnesiumspiegel: «Wer Diuretika gegen Ödeme nimmt oder langfristig Magensäureblocker, hat oft einen erhöhten Bedarf», sagt die Ernährungsexpertin. Allgemein gilt: Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich der Magnesiumbedarf gut decken. Besonders viel steckt in Nüssen, Kernen und Samen, Hülsenfrüchten sowie in grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten aus Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Reis oder Buchweizen. Ebenso wie in Tofu, Algen, dunkler Schokolade, Kakao und einigen Mineralwassern.

Magnesium gibt es übrigens in verschiedenen Verbindungen – von Magnesiumcitrat über -oxid, -glycinat, -chlorid zu L-Threonat und weiteren. Diese unterscheiden sich vor allem darin, wie gut der Körper das Magnesium aufnehmen kann.

Wie viel ist zu viel?

Über die Nahrung ist eine Überdosierung von Magnesium kaum möglich. Mit Nahrungsergänzungsmitteln hingegen schon. Als Höchstmenge gelten 250 Milligramm täglich. «Eine Überdosierung kann Durchfall auslösen», warnt Ruth Ellenberger. «Dadurch verliert man wichtige Mikronährstoffe – das kann sogar zu Kreislaufproblemen führen.»

Magnesium ist unverzichtbar für unseren Körper, aber ein Mangel ist hierzulande selten. Wer unsicher ist, sollte sich beraten lassen – und lieber auf eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung setzen.

MAGNESIUMHALTIGE LEBENSMITTEL UND EINNAHMETIPPS

- Nüsse, Kerne, Samen
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen etc.)
- grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold)
- Vollkornprodukte (Weizen, Hafer, Roggen, Buchweizen)
- dunkle Schokolade (ab 75 % Kakao)
- Tofu, Algen
- Magnesium-Präparate besser zwischen den Mahlzeiten nehmen
- Zusammen mit Kalzium ist kein Problem
- Bei Zink mindestens 2 Stunden Abstand

Bin ich dehydriert?

Verliert der Körper mehr **Wasser,** als er aufnimmt, trocknet er aus. So schützt man sich davor.

Unser Körper ist für zahlreiche Stoffwechselvorgänge darauf angewiesen, ausreichend mit Wasser versorgt zu werden – sei es zur Regulierung der Temperatur, um die Ausscheidung zu fördern oder Gelenke zu schmieren. Wenn es unserem Organismus an Flüssigkeit mangelt, sind ein trockener Mund, Müdigkeit oder Erschöpfung, eingesunkene Augen, dunkel gefärbter Urin, Muskelkrämpfe sowie Schwindel oder Benommenheit mögliche Anzeichen.

Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Denn Dehydrierung ist gerade bei älteren Menschen weit verbreitet. Gründe dafür gibt es einige: sinkende Körperwasserreserven im Alter, ein verringertes Durstgefühl, eine verminderte Nierenfunktion, wodurch beim Wasserlassen mehr Wasser verloren geht. Auch bestimmte Medikamente wie Diuretika und Blutdruckmedikamente können den Wasserhaushalt durcheinanderbringen. Das hilft:

- Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser. Damit es feiner schmeckt, können Sie eine Zitronenscheibe dazugeben.
- Versuchen Sie, Lebensmittel mit höherem Wassergehalt in Ihre Ernährung aufzunehmen. So etwa Gurken, Zucchetti, Sellerie, Tomaten, Radieschen, Champignons, (Wasser-)Melone, Erdbeeren, Ananas und salzarme Bouillon oder Suppen.
- Trinken Sie mehr Flüssigkeit als üblich, wenn Sie an Fieber, Erbrechen oder Durchfall leiden.

REDAKTION: SERGE HEDIGER; FOTOS: IMAGO IMAGES, ZVG

Anzeige