

Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff, den wir mit unserer täglichen Nahrung aufnehmen müssen. Unser Körper enthält ca. 25-30g Magnesium. Davon befinden sich etwa 70% in den Knochen und Zähnen und sorgen ebenso wie Calcium und Phosphor für deren Stabilität und Festigkeit. Der Rest verteilt sich auf die Zellen der Gewebe von Herz, Leber, Muskulatur und das Blut.

In mehr als 300 enzymatischen Prozessen spielt Magnesium eine wichtige Rolle und ist maßgeblich am Kohlehydratstoffwechsel (Energie) und Eiweißstoffwechsel (Körperaufbau) beteiligt. Magnesium ist an der Muskelkontraktion beteiligt und wirkt als Gegenspieler des Calciums entspannend und krampflösend.

Die Aufnahme von Magnesium aus dem Dünndarm beträgt etwa 50%. Eine Verbesserung der Aufnahme kann durch die Vitamine B1, B6, C und D erreicht werden. Negativ wirken sich eine hohe Calcium- und Phosphor-Aufnahme sowie eine fettreiche Ernährung aus. Die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt bei 300 mg.

Der Körper bezieht Magnesium hauptsächlich aus grünem Gemüse, grünen Blattsalaten, frischen Kräutern, Nüssen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Vollkorngetreide, Sojaprodukten, Meeresfrüchten, Algen und Weizenkeimen.

Ursachen für Magnesiummangel sind Verluste durch Stuhlgang (Abführmittel), eine zu geringe Aufnahme durch die Nahrung, schlechte Verwertung aufgrund von Ernährungsfehlern, zuviel Kaffee/Tee, Streß, Verdauungsstörungen oder starke körperliche Belastung. Auch die Einnahme von Diuretika sowie Alkohol wirken sich ungünstig aus. Fehlt Vitamin B6, stimmen zwar die Blutwerte, aber das Magnesium wird von der Zellwand nicht absorbiert und gelangt nicht in die Zelle.