

Kleinmachnow, 14. Januar 2018



Heilpraktikerin Dr. jur. Winnie Hartisch

✓ *Magnesium – Das Mineralsalz der inneren Ruhe*

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein heutiger Beitrag widmet sich dem Mineralsalz Magnesium und zwar vor allem, was seine positive Wirkung auf unsere Nerven anbelangt. Schon einmal vorab: Magnesium ist Wellness für unsere Nerven!

Magnesium wirkt sich beruhigend auf ein hochtourig laufendes Nervensystem, vor allem eine übernervöse Reizweiterleitung aus und entspannt die Muskeln. Daher kann eine (vorübergehende) gezielte Einnahme von Magnesium zum Beispiel bei Einschlafstörungen sinnvoll sein - etwa dann, wenn das berüchtigte „Gedankenkarussell“ nicht zur Ruhe kommt und wir in unserem Bett vielleicht zusätzlich zu den „Gedanken des Tages“ noch verkrampft, also mit erhöhter Muskelspannung, auf den Schlaf warten. Magnesiummangel ist jedenfalls eine mögliche Ursache für Schlafstörungen. Halten die Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum an, können sich daraus chronische Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungsschwäche im Alltag entwickeln.

Aber Magnesium wirkt nicht nur „einseitig“ beruhigend auf unsere Nerven. Auch die Mitochondrien, also die „Energiekraftwerke“ in den menschlichen Zellen, funktionieren mit ausreichend Magnesium besser. Magnesium ist also auch ein „Power-Mineral“, vor allem für die Energieproduktion in den Muskeln und im Herz, was nicht nur für Sportler wichtig ist. Wir alle wollen fit sein!

Übrigens: Neben Schlafstörungen können auch Muskelkrämpfe und Zuckungen (nächtliche Beinkrämpfe; aber auch sog. Restless-Leg-Syndrom) sowie Zittern auf eine gestörte Reizweiterleitung in den Nerven und damit wiederum auf einen Magnesiummangel hindeuten.

Wie kommt es nun zu einem erhöhten Magnesiumverbrauch verbunden mit der Gefahr eines Magnesiummangels?

Folgende Faktoren können zu einem erhöhten Magnesiumverbrauch führen: Übermäßiger Alkohol-, Salz- und Fettkonsum, übermäßiger Konsum von phosphathaltigen Getränken (z.B. Cola); chronischer Durchfall oder die Einnahme von Abführmitteln oder Diuretika (Entwässerungsmitteln).

Da Magnesium als Co-Faktor der sog. Katecholamine auftritt, macht dieses Mineralsalz den Körper weniger „stressempfindlich“: Katecholamine, dazu gehören vor allem Adrenalin und Noradrenalin, sind wichtige Botenstoffe in unserem Nervensystem. Hier werden sie insbesondere zur Stressanpassung verwendet.

Länger anhaltender Stress, etwa im beruflichen oder privaten Umfeld, bedingt häufig einen erhöhten Magnesiumverbrauch und kann daher in einen Magnesiummangel führen.

Was kann man tun?

Bei einem erhöhten Magnesiumverbrauch bzw. bei Auftreten entsprechender Mangelsymptome kann eine vorübergehende gezielte Einnahme (Substitution) von Magnesium in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker angezeigt sein. Eine Ermittlung des Magnesiumstatus beim Patienten ist in diesen Fällen vorab sinnvoll.

Falls Sie keine konkreten Symptome haben, aber bei Ihrer Ernährung vorsorglich etwas bewusster auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten möchten, kann sich für Sie das Trinken von magnesiumhaltigem Mineralwasser anbieten – der genaue Magnesiumgehalt wird von den meisten Mineralwasseranbietern mit angegeben. Daneben ist Magnesium in Pulver- oder Tablettenform in der Drogerie oder Apotheke erhältlich. Bei der großen Produktpalette an verschiedenen Magnesiumpräparaten (in Pulver- oder Tablettenform) sollte man beachten, dass die gut löslichen organischen Magnesiumverbindungen (z.B. Magnesiumcitrat) eine höhere Bioverfügbarkeit – damit ist gemeint, wie effektiv das Mineral im Körper aufgenommen und „verwertet“ werden kann - aufweisen als anorganische Magnesiumverbindungen (z.B. Magnesiumoxid).

Eine gute Alternative zu einer oralen Einnahme, also dem Verzehr von Magnesiumtabletten oder Pulver, stellt übrigens die sog. transdermale Aufnahme von Magnesium in Form von Öl dar. Dabei werden bestimmte Hautpartien mit Magnesium-Öl eingerieben, was sich vor allem bei schmerzenden Muskelpartien anbieten kann.

Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit – vor allem ausreichend Magnesium in Ihrem Körper für einen erholsamen Schlaf und für starke Nerven!

Ihre Winnie Hartisch

Literaturempfehlungen:

- Gröber: *Mikronährstoffe* (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft)
- Hendel: *Das Magnesium-Buch: Schlüsselmineral für unsere Gesundheit* (VAK-Verlag)
- Strunz/Jopp: *Mineralien – das Erfolgsprogramm* (Heyne-Verlag)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass ich mit diesem Beitrag keine konkreten Therapieempfehlungen aussprechen möchte. Wenden Sie sich bitte bei Vorliegen von Symptomen, welche über vorübergehende Befindlichkeitsstörungen hinausgehen, an einen Therapeuten Ihres Vertrauens.