



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie**

#### **□ Die Ursachen von Magnesiummangel**

#### **Magnesium – Ein lebenswichtiger Mineralstoff**

Magnesium ist lebensnotwendig und für unsere Gesundheit unverzichtbar. Denn - an nahezu allen Vorgängen im Stoffwechsel ist der Mineralstoff beteiligt. Ohne ihn können Nerven, Muskeln und innere Organe nicht funktionieren.

Große Teile der Bevölkerung sind jedoch nicht ausreichend versorgt, leiden an zahlreichen Symptomen und kennen die Ursache nicht. Die Auslöser sind vielfältig und individuell.

#### **Unser Mindestbedarf an Magnesium**

Je nach Alter und Geschlecht sollte die Magnesiumzufuhr eines Erwachsenen über die Nahrung etwa 300 bis 400 Milligramm täglich betragen.

In Zeiten besonderer Belastung - wie etwa Schwangerschaft und Stillzeit - aber auch bei Sport oder länger anhaltendem Stress (z.B. am Arbeitsplatz oder in der Familie), kann es deutlich mehr sein. Bei manchen Menschen liegt der tägliche Magnesiumbedarf sogar bei 1 bis 2 Gramm. Kinder brauchen im Vergleich zu Erwachsenen mehr Magnesium, vor allem in den Wachstumsphasen.

#### **Achtung: Magnesium-Räuber**

Alle harntreibenden Medikamente (sogenannte Diuretika) - vor allem diejenigen, die zu einer vermehrten Kalium-Ausscheidung führen - verursachen auch gleichzeitig einen gesteigerten Magnesiumverlust.

Dies ist z.B. dann wichtig, wenn Ihr Arzt Ihnen ein harntreibendes Mittel wegen eines zu hohen Blutdrucks verschrieben hat. Alkohol und koffeinhaltige Limonaden sind ebenfalls wahre Magnesiumräuber, da auch sie die Magnesiumausscheidung über den Urin antreiben.

#### **Wie nimmt der Körper Magnesium auf?**

Die Magnesiumaufnahme des Körpers erfolgt normalerweise in einem klugen Gleichgewicht - je nach Ausgangslage der Magnesiumspeicher: Bei einem Mangel wird mehr, bei ausreichenden Reserven weniger vom Körper aufgenommen.



## Wann haben wir einen erhöhten Bedarf an Magnesium?

Aus der folgenden Auflistung können Sie ersehen, wann Sie einen erhöhten Magnesiumbedarf haben bzw. wodurch ein Mangel entstehen kann:

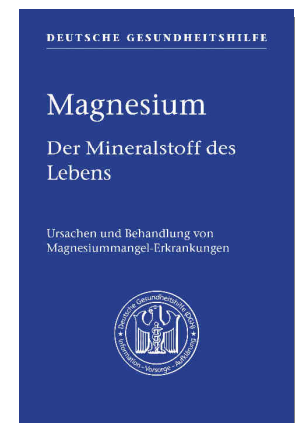
- Allgemein: Stress, Schwangerschaft, Stillzeit, Sport (vor allem Ausdauersport), schwere körperliche Belastung, Kinder und Jugendliche, Senioren.
- Arzneimittel: z.B. harntreibende Medikamente, Protonenpumpenhemmer (gegen Sodbrennen), Herzmedikamente, Chemotherapie.
- Ernährung: Alkoholgenuss, magnesiumarme Diäten, Mangelernährung, Unterernährung bzw. einseitige Ernährung (z.B. Fast Food).
- Erhöhte Verluste: Erbrechen, Durchfälle, Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 (über 60 Prozent der Diabetiker haben Magnesium-Mangel), Nierenerkrankungen, starkes Schwitzen, angeborene Magnesiumverlusterkrankungen.
- Stoffwechselstörungen: Schilddrüsenüberfunktion, Nebennierenerkrankungen, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose.
- Reduzierte Magnesiumaufnahme: Durchfall, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, HIV-Infektion, Krebs, Kurzdarmsyndrom, Lebererkrankungen und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen.

## Aufklärungsbuch informiert

Mehr zum Thema enthält das Aufklärungsbuch: Magnesium – Der Mineralstoff des Lebens, das Sie kostenlos gegen einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN A5 bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Magnesium“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/magnesium/>



**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.