Magnesium

magnesium (eng.), magnésium (franz.), magnesio (ital., span.), magnezyum (türk.)

Beschreibung

Im menschlichen Körper sind etwa 25 g Magnesium enthalten. Davon sind 60% am Aufbau von Knochen und Sehnen beteiligt. Eine weitere Rolle spielt Magnesium bei der Reizübertragung von Nerven auf Muskeln. Außerdem ist es Bestandteil und Aktivator wichtiger Enzyme (Reglerstoffe), die zur Energiegewinnung benötigt werden. Magnesium hemmt die Blutgerinnung, weshalb es als Schutz vor Gerinnselbildung in den Gefäßen (Thrombose) verordnet wird.

Die Aufnahme von Magnesium aus dem Darm ins Blut (Resorption) ist abhängig vom Versorgungszustand des Körpers und dem Angebot in der Nahrung. Eine hohe Aufnahme von Kalzium, Phosphat, Eiweiß, Fett und Phytinsäure kann die Magnesiumaufnahme hemmen.

Durch Vitamin D und ein Hormon der Nebenschilddrüse (Parathormon) wird der Magnesiumspiegel im Blut beeinflusst, der Regelmechanismus ist noch unbekannt.

Ein ernährungsbedingter Magnesiummangel tritt bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten selten auf. Bei Störungen im Magen-Darm-Trakt oder der häufigen Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antibabypille, wassertreibende Mittel) ist eine unzureichende Versorgung mit Magnesium dagegen möglich.

Die Symptome bei Magnesiummangel sind denen des Kalziummangels sehr ähnlich. Es kommt zu Störungen der Reizleitung mit der Folge von Muskelkrämpfen. Außerdem können Schwindel, Unruhe oder Zittern und Herz-Kreislauf-Beschwerden durch Magnesiummangel bedingt sein.

Der Magnesiumbedarf ist an die Kalziumzufuhr gekoppelt: Je mehr Kalzium zugeführt wird, desto größer ist der Bedarf an Magnesium.

Ein Magnesiumüberschuss kann bei verminderter Nierenfunktion auftreten. Blutdruckabfall und Erschlaffung der Muskulatur sind die Folge. Bei Gesunden ist eine Überversorgung mit Magnesium kaum zu befürchten.

Der genaue Magnesiumbedarf ist nicht bekannt. Als tägliche Zufuhr werden 300-350 mg empfohlen.

© 2026 coquina.de