Was bewirkt Magnesium?

Seit Jahren gehört Magnesium zu den am häufigsten verwendeten Nahrungsergänzungsmitteln. Doch viele Menschen wissen nicht, was Magnesium in unserem Körper bewirkt, wofür es gut ist und wie schnell es wirkt. Viele wissen auch nicht, welche Art von Magnesium sie wählen sollen: Gibt es einen Unterschied in der Wirkungsweise und wofür verwendet man beispielsweise Magnesiumcitrat oder Magnesiumbisglycinat?

Wie wirkt Magnesium?

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff. Genauso wie z. B. Wasser und Sauerstoff können wir auch Magnesium nicht selbst produzieren. Da wir es auch nicht (lange) speichern können, brauchen wir eine ständige Zufuhr von außen, z. B. durch Wasser, unsere tägliche Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel, da unsere Nahrung immer weniger ausreicht.

Aber warum ist eine ausreichende Magnesiumzufuhr so wichtig für das Funktionieren unseres Körpers? Und welche Magnesiumarten haben die beste Wirkung? Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), die für die europäischen Mitgliedsstaaten die Vorschriften für die Angabe von Lebensmitteln ausarbeitet und eine Autorität für wissenschaftliche Beratung in Fragen der Lebensmittelsicherheit und der Gesundheit ist, unterstützt Magnesium in unserem Körper mehrere Funktionen [1,2]. Diese Funktionen werden wir näher erläutern.

Knochen

Zusammen mit Kalzium sorgt Magnesium für den Erhalt der Knochen. Was Magnesium für die Knochen tut, lässt sich am besten wie folgt erklären: Wenn man in den Körperzellen zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium hat, wirkt es kontraproduktiv. Man kann das notwendige, ausgewogene Verhältnis von Kalzium und Magnesium für den Aufbau und Erhalt der Knochen mit einer Mauer vergleichen: Kalziummineralien sind dann die Bausteine und Magnesium der Zement. Achten Sie also auf ein ausgewogenes Verhältnis und nehmen Sie bei Erkrankungen wie Osteoporose nicht nur zusätzliches Kalzium zu sich, sondern achten Sie unbedingt auch auf Ihren Magnesiumspiegel.

Zellteilung

Unser Körper besteht aus Milliarden von Zellen, die sich ständig entwickeln, verändern, absterben, erneuern und teilen. Eine Störung der Zellteilung kann zu zahlreichen Krankheiten wie z. B. Krebs führen. Magnesium wirkt sich positiv auf die (Zellteilungs-)Prozesse aus, indem es gegen oder bei Störungen unterstützt.

Proteinaufbau

Magnesium ist auch am Aufbau von Proteinen (Eiweißen) in unserem Körper beteiligt. Proteine sind nicht nur wichtige Bausteine für die Muskelfunktion, sondern sie sind auch für unser Gedächtnis und die Funktion unserer Organe unentbehrlich.

Elektrolytgleichgewicht

Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. In diesem Wasser schwimmen all die Milliarden von Zellen, die u. a. von Salzen umgeben sind. Eine Störung des Elektrolytgleichgewichts kann zu zahlreichen Erkrankungen und Beschwerden führen, die von Essstörungen bis zu Lungenproblemen und von Diabetes bis zu Herzversagen reichen. Magnesium unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Gleichgewichts in diesem Wasser- und Mineralhaushalt.

Energie

Um Energie zu gewinnen, müssen Brennstoffe wie Fette und Kohlenhydrate biologisch verwertbar gemacht werden. Bei diesem Prozess spielt Magnesium eine wichtige Rolle, denn es aktiviert die natürliche Energie in unserem Körper. Nicht nur für Sportler, sondern auch im normalen Alltag ist eine normale Energieproduktion für unser Funktionieren unerlässlich. Die Wirkung von Magnesium auf unsere Energie beruht insbesondere auf seiner Rolle bei der Produktion von Adenosintriphosphat (ATP). ATP wiederum ist direkt an der Energieversorgung unserer Muskeln beteiligt. Magnesium ist für unseren Körper also tatsächlich lebensnotwendig.

Mund und Zähne

Genauso wie Kalzium und die Vitamine A, D und K2 trägt auch Magnesium zu gesunden Zähnen bei. Allein schon aus diesem Grund ist das Hinzufügen von etwas Magnesiumgel oder Magnesiumöl an Ihre Zahnpasta eine gute Idee. Darüber hinaus erhöhen Sie auf diese Weise Ihre tägliche Magnesiumzufuhr.

Gedächtnis, Lernen, Konzentration und geistige Entspannung

Magnesium spielt auch eine Rolle beim geistigen oder psychologischen Funktionieren. Es trägt zu unserer Erinnerungs-, Lern- und Konzentrationsfähigkeit bei. Außerdem unterstützt es unsere geistige Belastbarkeit, d. h. unser normales, ausgeglichenes und entspanntes Funktionieren. Nicht umsonst wird der Magnesiumergänzung im Zusammenhang mit den vielfältigen Verhaltensstörungen im sogenannten Autismus-Spektrum immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Aber auch Stress, Unruhe und Niedergeschlagenheit werden mit einem unausgeglichenen Magnesiumhaushalt in Verbindung gebracht.

Muskeln

Die meisten Menschen wissen, dass Magnesium gut für die Muskeln ist. Aber wussten Sie, dass auch das Herz ein Muskel ist? Hier spielt, genauso wie in den Knochen, das Verhältnis zwischen Kalzium und Magnesium eine wichtige Rolle. Mit Kalzium kann man die Muskeln anspannen, mit Magnesium entspannen. Diese Animation bietet einen guten Einblick in diesen Prozess.

Müdigkeit

Eine der Hauptursachen von Müdigkeit ist struktureller Schlafmangel. Das ist ein Fakt. Ein weiterer Fakt ist, dass über sechs Millionen Deutsche ab 12 Jahren an Schlafstörungen leiden.

Magnesium spielt eine Rolle bei der Regulierung von Melatonin, das wiederum den Schlaf-Wach-Rhythmus direkt beeinflusst. Eine gute Melatoninproduktion und -regulierung ist daher sehr wichtig für die Qualität unseres Schlafs. Da Magnesium die Qualität unseres Schlafs beeinflusst, trägt es indirekt auch zur Verringerung von Müdigkeit und Lethargie bei.

Das Nervensystem

Um normal und kohärent funktionieren zu können, haben wir unser Nervensystem, das uns die komplexesten Bewegungen und Bewegungskombinationen ermöglicht. Über die Nerven (die ihren Ursprung in unserem Gehirn haben) und all ihre kleinen Verzweigungen in unserem Körper werden ständig Reize, sprich Nachrichten, an andere Teile unseres Körpers weitergeleitet. Etwa wenn wir mit unseren Händen etwas aus der Küchenschublade herausnehmen oder unsere Beine beim Spaziergang in der Mittagspause beugen und strecken. Bei der Aufrechterhaltung dieses kontinuierlichen biologischen Nachrichtenflusses spielt Magnesium eine wichtige Rolle.

Verschiedene Magnesiumarten und ihre Wirkungen

Für die verschiedenen oben beschriebenen Gesundheitsthemen wird Magnesium als ein Produkt betrachtet. Magnesium gibt es jedoch in verschiedenen Formen. So gibt es z. B. Magnesiumbisglycinat und Magnesiumcitrat, die beide sehr beliebt sind. Im Allgemeinen lässt sich dazu Folgendes sagen:

- Beide Magnesiumarten sind hochwertig und bioverfügbar, wobei
- Magnesiumcitrat am besten für die Aufnahme in den Muskeln geeignet ist und
- Magnesiumbisglycinat vor allem den mentalen und kognitiven Prozessen zugutekommt. Dies liegt daran, dass Bisglycinat aufgrund seiner Bindung an zwei Glycin-Aminosäuremoleküle in das Gehirn eindringen kann.

Bei der Wahl des richtigen Magnesiumprodukts ist es also wichtig, den Zweck zu berücksichtigen, für den man es einnehmen möchte.

Ist Magnesium ein Medikament?

Magnesium wurde nicht als Medikament entwickelt oder in einem Labor hergestellt. Es ist ein sogenanntes Makromineral, das in der Nahrung und im Trinkwasser vorkommt. Immer mehr Menschen verwenden zusätzliches Magnesium, um (länger) gesund und fit zu bleiben, um sich besser zu entspannen und um sich (schneller) von Beschwerden und Krankheiten zu erholen. Im Gegensatz zu vielen Medikamenten sind die Nebenwirkungen von zusätzlichem Magnesium nicht schlimm. Es ist nicht umsonst frei erhältlich.