

Magnesium und Vitamin D

Was hat Magnesium mit Vitamin D zu tun?

Magnesium und Vitamin D werden oft zusammen erwähnt. Obwohl es erhebliche Unterschiede zwischen den beiden gibt, weisen sie auch starke Wechselwirkungen auf. In diesem Beitrag erklären wir, wie sich Magnesium und Vitamin D gegenseitig verstärken.

Was macht Magnesium noch mal?

Bevor wir uns ansehen, wie Magnesium mit Vitamin D interagiert, werfen wir einen kurzen Blick auf die einzelnen Funktionen dieses Mineralstoffs und des Vitamins.

Zunächst zu Magnesium: Was macht es noch mal in unserem Körper? Kurz gesagt ist Magnesium ein essentieller Mineralstoff, der im menschlichen Körper viele wichtige Funktionen erfüllt. Magnesium spielt eine Schlüsselrolle bei der Aktivierung von Enzymen, die am Stoffwechsel beteiligt sind, einschließlich der Energieproduktion. Außerdem ist es für die Übertragung von Nervenimpulsen, Muskelkontraktionen und -entspannungen sowie für die Synthese von DNA, RNA und Proteinen unerlässlich. Darüber hinaus ist es an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt, es unterstützt eine gesunde Knochenstruktur und beeinflusst das Gleichgewicht anderer Mineralien wie Kalzium und Kalium. Ein essentieller Mineralstoff zu sein, bedeutet nicht nur, dass es sich um einen wichtigen Mineralstoff handelt. Essenziell bedeutet in diesem Fall auch, dass Magnesium nicht vom Körper selbst hergestellt wird. Es ist also "essentiell", es über die Nahrung aufzunehmen.

Welche Rolle spielt Vitamin D in unserem Körper?

Und jetzt zu Vitamin D: Welche Rolle spielt es in unserem Körper? Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das unter anderem zur Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung benötigt wird. (Hier zeigt sich bereits der erste Mechanismus der Zusammenarbeit mit Magnesium, nämlich das Kalzium-Magnesium-Gleichgewicht in den Muskeln). Genau genommen ist Vitamin D übrigens kein Vitamin. Vitamine können nämlich nur über die Nahrung aufgenommen werden, während Vitamin D vom Körper selbst hergestellt werden kann. Es ist eine Sammelbezeichnung für fettlösliche Prohormone, also Vorstufen von Hormonen, die für das Funktionieren unseres Körpers notwendig sind.

D-Vitamine sind wichtig für die Erhaltung starker Knochen und Zähne. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle beim Funktionieren unserer Muskeln und unseres Immunsystems. Wissenswertes: Unser Körper kann Vitamin D mithilfe der Sonnenstrahlung bilden oder wir können es über die Nahrung aufnehmen. Doch dazu später mehr.

Vitamin-D-Mangel

Für Vitamin D gilt Ähnliches wie für Magnesium, wenn es um die Entstehung von Mangelscheinungen geht. Da sich die Qualität unserer Lebensmittel im Vergleich

zu früher, beispielsweise vor Jahrhunderten verschlechtert hat, ist in unserer Nahrung immer weniger gutes Vitamin D enthalten. Dazu kommt auch noch die Tatsache, dass sich unser Leben im gleichen Zeitraum immer mehr von außen nach innen verlagert hat. Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass Sie diesen Beitrag auf Ihrem Laptop im Büro lesen! Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein, denn etwa 90 % des täglichen Vitamin-D-Bedarfs unseres Körpers werden mithilfe des Sonnenlichts gebildet. Es könnte jedoch noch weitere Gründe für einen Vitamin-D-Mangel geben:

- Sie sind älter. Ältere Menschen produzieren nämlich weniger Vitamin D.
- Es ist Winter. Die Sonne ist weniger stark, wodurch ihr Körper weniger Vitamin D bildet.
- Sie machen eine bestimmte Diät, die, abgesehen von der Qualität der Lebensmittel, wenig Vitamin D enthält.
- Sie haben gebräunte oder dunkle Haut. Diese Hauttypen produzieren weniger Vitamin D.

Wie man sieht, könnten diese offensichtlichen Gründe zu einem Vitamin-D-Mangel führen. Es ist also nicht undenkbar, dass auch Sie an einem Vitamin-D-Mangel leiden.

Magnesium und Vitamin D: So wirken sie zusammen

Nachdem wir uns nun die getrennten Funktionen von Magnesium und Vitamin D angesehen haben, können wir jetzt über die Wechselwirkung zwischen diesem Mineralstoff und diesem Vitamin sprechen.

Der Zusammenhang zwischen Magnesium und Vitamin D lässt sich wie folgt zusammenfassen: Magnesium reguliert den Vitamin-D-Stoffwechsel. Unser Körper braucht Magnesium für die Aufnahme und für eine effiziente Wirkung von Vitamin D in unserem Körper. Bei einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin D brauchen wir demnach auch mehr Magnesium. Vitamin D sorgt wiederum dafür, dass Magnesium besser aus der Nahrung aufgenommen werden kann. Dies geschieht hauptsächlich im Darm. Es besteht also eine (starke) Wechselwirkung zwischen den beiden! Und genau wie beim Kalzium-Magnesium-Gleichgewicht, über das wir in unserem Beitrag über Magnesium und die Muskeln berichten, muss auch hier ein gutes Gleichgewicht herrschen: Wenn das eine fehlt, kann das andere nicht optimal wirken.

Das Ergebnis eines guten Magnesium-Vitamin-D-Gleichgewichts

Es ist klar, dass Magnesium und Vitamin D ihre Funktionen nur unter gegenseitigem Einfluss optimal erfüllen können. Das Gleichgewicht zwischen den beiden ist der Schlüssel zum Erfolg. Ein perfektes Gleichgewicht zeigt sich in mehreren Bereichen.

Muskeln

Mit einem guten Magnesium-Vitamin-D-Gleichgewicht können unsere Muskeln optimal funktionieren: Sie können sich richtig zusammenziehen und dann wieder entspannen.

Sport

Die meisten Sportarten erfordern Muskelaktivität und genau auf diese Sportarten trifft das oben beschriebene Ergebnis auf. Im Sport unterscheiden wir allerdings auch die Kategorie der Denksportarten, die viel von unseren kognitiven Fähigkeiten erfordert. Auch hier kann man von einem guten Magnesium-Vitamin-D-Gleichgewicht profitieren. Magnesiumbisglycinat ist nämlich eine Form von Magnesium, die ins Gehirn eindringt und so zur geistigen Belastbarkeit und unserer Lernleistung beiträgt.

Knochen und Zähne

Sowohl Magnesium als auch Vitamin D tragen zur Erhaltung starker Knochen bei. Indem man also auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Magnesium und Vitamin D achtet, sorgt man für starke Knochen und Zähne. Natürlich muss hinzugefügt werden, dass außer Vitamin D und Magnesium noch weitere Dinge für starke Zähne und Knochen wichtig sind!

Immunsystem

Es ist bekannt, dass Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Auch hier kann Vitamin D seine Funktion nur dann optimal erfüllen, wenn ein gutes Gleichgewicht mit Magnesium vorliegt. Indem man also auf ausreichend Magnesium und D-Vitamine achtet, unterstützt man das eigene Immunsystem.

Wie bekommt man ausreichend Vitamin D?

Wenn Sie diesen Beitrag bis zu dieser Stelle gelesen haben, dann wissen Sie inzwischen, dass Vitamin D wichtig für Ihre Gesundheit ist, und dass es insbesondere in Kombination mit Magnesium viele gesundheitliche Vorteile bietet. Aber wie bekommt man ausreichend Vitamin D?

Ein Großteil der Antwort liegt im Sonnenlicht. Ein niederländisches Sprichwort lautet "Die Sonne geht umsonst auf." Doch ganz umsonst geht sie nicht auf, denn sie sorgt unter anderem dafür, dass unser Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt wird.

Leider ist es aufgrund unserer praktischen Umstände des Alltags nicht immer möglich, viel Sonnenlicht zu erhaschen, und im Winter wird es noch schwieriger. Ein guter Grund also, auf die richtige Ernährung zu achten!

Produkte, die viel Vitamin D enthalten, sind fetter Fisch, Eier und (fettarme) Margarine. Ergänzen Sie diese Lebensmittel und Sie sind auf dem besten Weg zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Magnesium und Vitamin D. Da es nicht einfach ist, ausreichend bioverfügbares Magnesium über die Nahrung aufzunehmen, empfehlen wir eine Magnesiumergänzung.

Fazit

In diesem Beitrag haben wir die wesentliche Rolle von Magnesium und Vitamin D im Körper besprochen und einen Einblick in ihren gegenseitigen Einfluss gegeben. Beide spielen bei zahlreichen Prozessen im Körper eine entscheidende Rolle. Das

Wichtigste dabei ist, dass sie optimal funktionieren, wenn sie im Gleichgewicht im Körper vorhanden sind. Ein Überschuss an Magnesium ist auch in dieser Hinsicht unerwünscht.

Ausreichend Sonnenlicht in Kombination mit einer gesunden Ernährung und einer Magnesiumergänzung macht unsere Muskeln, Knochen, Zähne und unser Immunsystem für Herausforderungen bereit, die der Alltag manchmal mit sich bringt!