

Ende September 2021 hat der Verbraucherverband im Verbraucherratgeber einen Artikel zum Thema Magnesiumpräparate veröffentlicht. Es wurden die unterschiedlichen Dosierungen von Magnesium untersucht.

Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) beträgt die sichere Aufnahme von Magnesium mit Nahrungsergänzungsmitteln 250 mg.

Sind Nahrungsergänzungsmittel mit mehr als 250 mg Magnesium sicher und sinnvoll? Lesen Sie die Antworten auf diese Fragen in diesem Artikel.

Welche Magnesiumdosierung pro Tag?

Jeder braucht täglich eine bestimmte Menge Magnesium. Der Mineralstoff ist wichtig für unsere Muskeln, das

Skelett und hilft, Müdigkeit zu reduzieren.

- Männer: Der Tagesbedarf liegt allgemein bei etwa 350 mg Magnesium.
- Frauen profitieren allgemein von 300 mg pro Tag.

Viele Menschen decken ihren Magnesiumbedarf durch eine abwechslungsreiche Ernährung. Magnesium kommt in Brot- und Getreideprodukten, dunkelgrünem Blattgemüse, Milch, Milchprodukten, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten vor. Darüber hinaus gibt es Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium auf dem Markt. Durch Untersuchungen des Instituts für Umweltmedizin Rostock und anderen Laboren wurde nachgewiesen, dass Obst und Gemüse in den letzten 70 Jahren bis zu -80% an Nährstoffdichte verloren haben.

Hinweise zur sicheren Einnahme

Wie bereits erwähnt, empfiehlt die EFSA eine sichere Obergrenze von 250 mg Magnesium in Nahrungsergänzungsmitteln. Dies wurde aufgrund einer möglichen abführenden Wirkung bestimmter Verbindungen in höheren Dosen festgestellt. Diese abführende Wirkung ist reversibel und tritt bei den meisten Magnesiumverbindungen nicht auf. In den Niederlanden oder Europa gibt es keine gesetzliche Höchstmenge für Magnesium.

Verschiedene Magnesium-Verbindungen

Nahrungsergänzungsmittel können verschiedene Arten von Magnesiumverbindungen enthalten, wobei einige Verbindungen besser vom Körper aufgenommen werden als andere. Im Allgemeinen werden organische Magnesiumverbindungen, beispielsweise Magnesiumcitrat und Magnesiumbisglycinat, besser absorbiert wie anorganische Magnesiumverbindungen, wie beispielsweise Magnesiumoxid. Aber mit anorganischen Magnesiumverbindungen kann mehr Magnesium in eine kleinere Pille gegeben werden, was das Schlucken erleichtert.

Bei weniger gut resorbierbaren Formen kann die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel zu leichten Darmbeschwerden führen. Haben Sie bei der Einnahme von Magnesiumpräparaten manchmal Probleme mit Ihrem Darm? Dann nehmen Sie die Ergänzung zu oder während einer

Mahlzeit ein oder verteilen Sie sie über den Tag. Fühlt es sich immer noch nicht gut an? Dann versuchen Sie es mit einem anderen Magnesiumpräparat, zum Beispiel mit einem anderen Präparat oder einer niedrigeren Dosis. Sie können auch den Hersteller um Rat fragen.

Wann benötige ich zusätzliches Magnesium?

Diese Beispiele zeigen individuelle persönliche Situationen auf, in denen eine Supplementierung mit Magnesium sinnvoll wäre:

Sport

Magnesium ist gut für Muskelkraft, Muskelentspannung und Muskelausdauer. Durch einen erhöhten Bedarf und zusätzlichen Verlust durch Schweiß können Sportler sehr von zusätzlichem Magnesium profitieren.

Stress

Magnesium ist an der Übertragung von Nervenimpulsen im Gehirn beteiligt. Es gibt Hinweise darauf, dass der

Magnesiumbedarf bei Belastung und Stress erhöht ist. Zudem hat es eine entspannende Wirkung auf den Kopf.

Verwendung von Antazida

Wenn Sie Antazida (Magensäurehemmer) einnehmen, kann zusätzliches Magnesium (wie auch andere Mineralien) wünschenswert sein, da Ihr Körper wegen des zu hohen pH-Wertes Mineralstoffe dann weniger gut auf - nimmt. Besprechen Sie dies am besten mit Ihrem behandelnden Arzt.

Andere Arzneimittel:

Magnesiummangel kann auch durch Einnahme von Antiepileptika, Diuretika, Immunsuppressiva, Neuropathie- Präparaten, Antibiotika (Tetracyclinen), Osteoporosemitteln, Cytostatika (Cisplatin), Kardiaka, Laxantien, durch Alkoholmissbrauch, bei Diabetikern, der Einnahme der „Antibabypille“ auftreten.

[>> Magnesium Aktiv Plus bei EifelSan bestellen <<](#)

Quellen:

Gröber, Uwe; Arzneimittel und Mikronährstoffe, WTB 2007
Informatiecentrum voedingssupplementen en gezondheid, 2021-09
Institut für Umweltmedizin Rostock
Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 1996
Pharmakonzern Geigy 1985