



# Magnesiummangel

Von Schuetz

Erstellt am 10 Nov 2015 - 18:26

Ein Magnesiummangel betrifft uns alle, da unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium enthalten - so wird es uns von der Presse gelehrt. Viele Gesundheitsprobleme entpuppen sich als Folgeerscheinungen eines weit verbreiteten Magnesiummangels.

Der Fachausdruck für Magnesiummangel lautet Hypomagnesiämie. Magnesium ist für den Menschen lebensnotwendig. Ein Mangel an diesem Mineral hat oft negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Allgemeinbefinden des Betroffenen.

Sekundäre Ursachen, welche die Magnesiumbilanz im menschlichen Körper verschlechtern können, sind chronische Erkrankungen der Nieren, des Darms, Diabetes und diverse Medikamente (Antibiotika, Diuretika, Chemotherapeutika). Ernährungsstudien belegen, dass bei zirka 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung ein latenter Magnesiummangel vorliegt. Viele Ärzte erkennen oftmals Magnesiummangel Symptome nicht gleich oder nehmen sie nicht ernst. Das liegt daran, dass die Ärzteschaft über zu wenige Kenntnisse dieses Krankheitsbild verfügt. So kann es durchaus vorkommen, dass Ihnen kein Mangel diagnostiziert wird, obwohl Sie einen haben.

Bleiben Sie hartnäckig, wenn Sie einen Verdacht auf Magnesiummangel haben und versuchen Sie einen Arzt zu finden, der auf Ihre Bedürfnisse eingeht und Ihr Vertrauen hat.

Typische Magnesiummangel-Symptome sind:

- Wadenkrämpfe
- Lidzucken
- Muskelkrämpfe
- Kopfschmerzen
- Innere Unruhe
- Herzrhythmusstörungen
- Schluckstörungen
- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- Rückenprobleme
- Taubheitsgefühl in Händen und Füßen
- Depressionen

Bevor man zu starken Arzneimitteln greift, sollte man an einen Magnesiummangel denken und mit einem Magnesiumpräparat eine entsprechende Selbstmedikation durchführen. Spürt man, dass Magnesium eine Linderung der Symptome hervorruft, ist man auf dem richtigen Wege. Überschüssiges Magnesium wird über die Niere ausgeschieden. Beobachten Sie Ihren Körper aufmerksam und Sie werden schnell herausfinden, was die Ursache ist. Bitte besprechen Sie vorher ihre Selbstmedikation mit Ihrem Arzt ab!

Es gibt Redewendungen wie „der Stress geht mir an die Nieren“ oder „der Druck sitzt mir im Nacken“ die uns zeigen, dass beim Thema Überlastung oft der ganze Körper beansprucht ist. Steigt durch Stress der Hormonspiegel, ist das ein Zeichen für die Nieren, die Magnesiumausschüttung zu aktivieren – es kann ein Mangel an Magnesium entstehen.

Patienten, die Protonenpumpenhemmer (PPI) über längere Zeit einnehmen, können einen schweren Magnesiummangel entwickeln. Davor warnt die US-Arzneimittelbehörde FDA, der entsprechende Berichte zugegangen sind. Dass ein Magnesiummangel nicht immer ein Ernährungsproblem ist, haben Wissenschaftler der Charité entschlüsselt. Forschern der Charité



Universitätsmedizin Berlin ist es in Zusammenarbeit mit dem Max Delbrück Zentrum für Molekulare Medizin sowie Kolleginnen und Kollegen aus Holland, Belgien, der Schweiz und Tschechien gelungen, eine genetische Ursache für Magnesiummangel zu identifizieren. Die von Dr. Dominik Müller (Klinik für Pädiatrie mit Schwerpunkt Nephrologie) geleitete Studie konnte Veränderungen an einem Gen feststellen, welches an der Regulation des Magnesiumhaushaltes in der Niere beteiligt ist. Dieses Forschungsergebnis, welches in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „American Journal of Human Genetics“ veröffentlicht ist, eröffnet den Weg zu möglicher zukünftiger medikamentöser Behandlung von genetisch bedingtem Magnesiummangel. Quelle: Stuver et al., CNNM2, Encoding a Basolateral Protein Required for Renal Mg<sup>2+</sup> Handling, Is Mutated in Dominant Hypomagnesemia, The American Journal of Human Genetics (2011), doi:10.1016/j.ajhg. (2011.02.05)

Der renommierte Bluthochdruckspezialist Prof. Dr. Klaus Kisters (Chefarzt der Medizinischen Klinik I am St. Anna-Hospital in Herne), verwies bei einer Vortragsreihe der Gesellschaft für Biofaktoren ausdrücklich auf die Bedeutung der Magnesiumversorgung für den Blutdruck. Dem Experten zufolge ließen sich die erhöhten Blutdruckwerte oftmals bereits durch eine Umstellung des Lebensstils und die Einnahme von Magnesium-Präparaten normalisieren. Magnesium spielt eine bedeutende Rolle für viele kognitive Funktionen in unserem Körper. Daher wird ein Magnesiummangel auch mit kognitiven Störungen wie ADHS, Alzheimer oder Parkinson in Verbindung gebracht. In wissenschaftlichen Untersuchungen mit Kindern, die an ADHS leiden, konnten deutliche Verbesserungen der Symptome durch Magnesium erzielt werden.

### Buchtipp:

**PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele**

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924 für EUR 13,90

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Dieses Buch ist eine psychologische Grundlage. Es vermittelt viele interessante Informationen und gewinnbringende Selbsterkenntnis. Psychologisch erklären die Autorinnen warum wir sind, wie wir sind, was wir ändern können und wie viel wir selbst lenken oder umlenken könnten.

Der psychologische Ratgeber ist geeignet für Menschen ohne psychologisches Vorwissen und kann in Lebenskrisen helfen. Es ist voll mit Wissen über das, was wir jeden Tag tun, jedoch oft ohne es zu wissen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.

### Weiterer Buchtipp:

**LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF**

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg. Es gibt nicht nur sehr viele geschmackvolle Rezepte – es gibt auch sehr viele wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt. In diesen Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben diese Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.



### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:59):** <http://www.medkom24.eu/node/20867>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>