

Februar 2007

Magnesium- und Calcium-Präparate

können gleichzeitig eingenommen werden

Die Wirkungen der Mineralstoffe Magnesium und Calcium sind im Stoffwechsel eng miteinander verknüpft: Mal agieren die beiden essentiellen Biofaktoren als Gegenspieler, mal arbeiten sie eng zusammen. In der Praxis hinterlässt dieses theoretische Wissen häufig Unsicherheit und Trugschlüsse. Was ist bei der Einnahme (Substitution) zu beachten?

Die Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) klärt auf: "Magnesium- und Calcium-Präparate dürfen gleichzeitig eingenommen werden". Mit diesem klaren Statement möchte die Gesellschaft für Biofaktoren einen weit verbreiteten Irrglauben aus der Welt räumen. Da Magnesium als natürlicher Calcium-Antagonist (Gegenspieler) bekannt ist, hat sich selbst in Fachkreisen vielfach die Annahme durchgesetzt, dass die Aufnahme im Darm beeinträchtigt sei, wenn beide Mineralstoffe gleichzeitig verabreicht werden.

Wie die Experten von der GfB ausführten, ist das allerdings ein Trugschluss: "Die Aufnahme von Magnesium und Calcium aus dem Darm erfolgt über unterschiedliche Transportsysteme. Eine gegenseitige Behinderung der Resorption lässt sich nur experimentell nachweisen, wenn unrealistisch hohe Mengen verabreicht werden", erklärte der Magnesium-Experte, Prof. Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim.

Als Gegenspieler wirken Calcium- und Magnesium-Ionen nur an Geweben mit Ionenkanälen, über welche die Stimulation erfolgt, sagte Classen. Das sei beispielsweise am Herzen oder an der quer gestreiften und glatten Muskulatur der Fall. Am Herzmuskelgewebe bzw. in den Gefäßzellen wirkt Magnesium einer Calcium-Überladung entgegen, die das Herzgewebe schädigt und in die Blutgefäße verengt. Daher hat Magnesium als physiologischer Calciumantagonist ähnliche herzscheidende und blutdrucksenkende Eigenschaften wie synthetische Calciumantagonisten, die bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen angewendet werden.

Das Magnesiumorotat, das Magnesiumsalz der Orotsäure, ist in der Prävention und unterstützenden Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen von besonderem Nutzen, da der Biofaktor Orotsäure als natürlicher Magnesium-Fixateur Magnesium-Verluste in den Herz- und Gefäß-Zellen entgegenwirkt und die herzscheidenden Eigenschaften des Mineralstoffs unterstützt.

Trotz gegensätzlicher Wirkungen agieren Magnesium und Calcium auch miteinander, und an keinem der beiden Mineralstoffe darf es mangeln: "Ein Magnesium-Defizit kann trotz ausreichender Calciumversorgung einen Calcium-Mangel nach sich ziehen, mit allen Zeichen der Tetanie wie Krämpfen in Fingern, Armen und Beinen, Angina pectoris usw..", erläuterte Classen. Die Calcium-Mangelsymptome klingen dauerhaft erst ab, wenn zusätzlich oder ausschließlich Magnesium verabreicht wird. Dieses Phänomen sei dadurch

erklärbar, dass wesentliche Schritte des Calciumhaushalts Magnesium-abhängig sind, wie etwa die Umwandlung von Vitamin D in Vitamin D3, das zur Calcium-Aufnahme aus dem Darm benötigt wird. So könne auch erklärt werden, dass ausreichende Magnesiumzufuhr bei älteren Frauen die Osteoporose stoppen kann.

Korrespondenz-Adresse für Anfragen und Presse:

Kerstin Imbery-Will
Büro für Öffentlichkeitsarbeit
Waldweg 42 a
21227 Bendestorf
Tel./Fax: 04183 / 77 46 23
e-Mail: imbery-will@t-online.de
Vereinsnummer: VR 5538