

Prof. Dr. med. Hans-Georg Classen

Arzt für Pharmakologie und Toxikologie
Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

Magnesium – der Biofaktor in Zeiten von Stress

Ein Interview mit Prof. Dr. med. Classen

Stress ist in unserer modernen Gesellschaft allgegenwärtig – ob beruflich, familiär oder emotional. Doch was passiert eigentlich im Körper, wenn wir gestresst sind, und welche Rolle spielt dabei der Biofaktor Magnesium? Darüber haben wir mit Prof. Dr. med. Classen gesprochen.

„Stress ist zunächst eine physiologische Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung“, erklärt Prof. Classen. „Dabei werden vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Sie versetzen den Organismus in Alarmbereitschaft – Puls und Blutdruck steigen, die Muskulatur spannt sich an, die Aufmerksamkeit nimmt zu.“ Kurzfristig sei das durchaus sinnvoll, um Leistungsreserven zu mobilisieren. Problematisch werde es jedoch, wenn Stress chronisch werde. Dann könne die dauerhafte Aktivierung des Stresssystems Körper und Psyche erheblich belasten und zu Beschwerden wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Ernährung und Lebensstil als Stresspuffer

Um Stress zu bewältigen, spielen laut Prof. Classen Lebensstil und Ernährung eine entscheidende Rolle. „Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, soziale Kontakte und Entspannungsmethoden wie Yoga, Atemübungen oder Meditation können helfen, das Stressniveau zu senken“, sagt er. Auch die Ernährung trage wesentlich zur Stressresistenz bei. „Eine ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten versorgt den Körper mit wichtigen Biofaktoren – darunter insbesondere Magnesium.“

Magnesium – zentraler Faktor im Stressstoffwechsel

Magnesium ist ein essenzieller Biofaktor, der an über 600 enzymatischen Reaktionen beteiligt ist und eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel, in der Muskel- und Nervenfunktion sowie in der Regulation des Stresssystems spielt. „Bei Stress verliert der Körper vermehrt Magnesium über die Nieren“, erläutert Prof. Classen. „Dadurch entsteht leicht ein Teufelskreis: Stress führt zu Magnesiummangel, und Magnesiummangel wiederum verstärkt die Stressanfälligkeit.“ Denn ein unzureichender Magnesiumstatus kann die Ausschüttung von Stresshormonen erhöhen und die Reizübertragung in Nerven und Muskeln beeinträchtigen. Typische Symptome eines Magnesiummangels – wie innere Unruhe, Reizbarkeit,

Konzentrationsschwäche oder Muskelzuckungen – können somit direkte Folgen von anhaltendem Stress sein.

Wie Magnesium den Körper schützt

Magnesium wirkt auf mehreren Ebenen stressreduzierend: Es stabilisiert die Zellmembranen, hemmt die Freisetzung von Stresshormonen und fördert die Entspannung der Muskulatur. Darüber hinaus moduliert es die Aktivität des vegetativen Nervensystems und trägt dazu bei, dass der Körper nach einer Belastung schneller in den Ruhemodus zurückfindet. „In Studien konnte gezeigt werden, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr die subjektive Stressbelastung senken und die Schlafqualität verbessern kann“, betont Prof. Classen.

Ernährungsquellen und gezielte Supplementierung

Zur Deckung des täglichen Bedarfs empfiehlt der Experte eine magnesiumreiche Ernährung. Gute Quellen sind Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und mineralstoffreiches Wasser. In Zeiten erhöhten Bedarfs – etwa bei anhaltendem Stress, intensiver körperlicher Belastung oder in bestimmten Lebensphasen – kann auch eine gezielte Supplementierung sinnvoll sein. „Wichtig ist, dass die Magnesiumverbindung gut bioverfügbar ist, und der individuelle Bedarf berücksichtigt wird“, so Prof. Classen.

Magnesium stärkt die Stressresistenz

Sein Fazit: „Magnesium ist der Biofaktor, der Körper und Geist hilft, mit Stress besser umzugehen. Wer auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Entspannung achtet und gleichzeitig auf eine gute Magnesiumversorgung achtet, stärkt seine Stressresistenz auf natürliche Weise.“

Vielen Dank, Prof. Classen, für das Interview.