

## **Stress, Schlafstörungen und Depressionen: An Magnesium-Mangel denken!**

**Magnesium-Mangel verbinden die meisten Menschen vor allem mit Wadenkrämpfen. Auch die möglichen Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, wie Herzrasen, Rhythmusstörungen und ein Blutdruckanstieg, sind vielen bekannt. Doch häufig unterschätzt wird, dass eine Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff ebenso häufig psychische Probleme verursachen kann, wie Unruhezustände, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Geräuschempfindlichkeit, rasche Erschöpfbarkeit und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen und Verwirrtheit. Darauf weist die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. (GfB) hin. Daher sollte nach Meinung der Wissenschaftler von der GfB auch bei diesen Beschwerden, die häufig mit Stress-Überlastung und Burnout in Verbindung gebracht werden, an einen möglichen Magnesium-Mangel gedacht werden.**

„Seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts ist die Stress-abschirmende Wirkung des Magnesiums bekannt“, berichtet der Vorsitzende der GfB, Prof. Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim. Sie resultiere aus einer Dämpfung der so genannten Hypophysen-Nebennieren-Achse. Dieses komplexe Hormonsystem aus Botenstoffen des Gehirns und der Nebennierenrinde ist unter Stress-Einfluss überaktiviert. Auf Dauer kann das vielfältige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben und unter anderem auch Schlafstörungen und Depressionen fördern. „Großes Interesse erregte in der Wissenschaft die Erkenntnis, dass Magnesium auf natürliche Weise ähnliche Wirkungen auf das zentrale Nervensystem haben kann wie einige Arzneimittel, die in der Psychiatrie zur Behandlung von Depressionen oder in der Anästhesie verwendet werden“, so der Magnesium-Forscher Prof. Classen. Folglich werde der Mineralstoff zunehmend bei Ein- und Durchschlafstörungen und als ergänzende Medikation bei Depressionen eingesetzt, insbesondere bei nachgewiesenem Magnesium-Mangel. Das sei z.B. gerade für Senioren mit Diabetes relevant, die deutlich häufiger unter Depressionen und unter einem Magnesium-Mangel leiden als Nicht-Diabetiker. Verschiedene Studien konnten bereits einen Zusammenhang zwischen der depressiven Stimmung und der Magnesium-Konzentration im Blut der Patienten nachweisen.

Erniedrigte Magnesium-Spiegel (unter 0,76 mmol/L oder suboptimale Spiegel unter 0,80 mmol Mg/L) sind nicht selten: „Bis zu 14,5% der Gesamt-Bevölkerung sind betroffen“, erklärt Prof. Classen. Noch deutlich häufiger sei eine Unterversorgung bei Senioren nach Einnahme von Diuretika („Entwässerungs-Tabletten“) und bei Diabetikern. Auch chronischer Stress fördert Verluste an dem Mineralstoff und kann so in einen Teufelskreis führen, in dem sich Magnesium-Mangel und erhöhte Stressanfälligkeit gegenseitig verstärken. Diese Risikogruppen könnten insbesondere von einer Magnesium-Ergänzung profitieren, raten die Wissenschaftler von der Gesellschaft für Biofaktoren.

Die Experten verweisen in diesem Zusammenhang auf die besonderen Eigenschaften des Magnesium-Salzes der Orotsäure, des Magnesiumorotats. Orotsäure ist eine vitaminähnliche Substanz, die natürlicherweise in der Milch (Molke = oros) vorkommt. Experimentell konnte gezeigt werden, dass Orotsäure nicht nur herzscheidende Eigenschaften, sondern auch günstige Wirkungen auf die Gedächtnisbildung sowie auf Reparaturvorgänge im Gehirn besitzt und die Wirkung des Magnesiums unterstützt. Aufgrund dieser Zusammenhänge empfehlen die Wissenschaftler von der GfB das Magnesiumorotat auch bei Stress-Überlastung, Depressionen und Schlafstörungen als ergänzende Maßnahme, wobei die Einnahme mindestens 2 bis 3 Wochen betragen sollte. Zusätzlich sei natürlich immer auf eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen, vitalstoffreichen Ernährung zu achten. Zu den magnesiumreichen Lebensmitteln zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Auch regelmäßige Bewegung wirke ausgleichend und entspannend sowie positiv auf die Psyche.

### **Literatur**

Barragan-Rodriguez L et al.: Efficacy and safety of oral magnesium supplementation in the treatment of depression in the elderly with type 2 diabetes: a randomized, equivalent trial. *Magnesium Res* 2008; 21: 218-223

Classen HG: Systemic stress, magnesium status and cardiovascular damage. *Magnesium* 1986; 5: 105-110

Fehlinger R: Magnesium und tetanisches Syndrom. *Magnesium Bull* 1980; 2: 40-47

Held K et al.: Oral Mg<sup>2+</sup> supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans. *Pharmacopsychiatry* 2002; 35: 135-143

Murck H: Ketamine, magnesium and major depression – From pharmacology to pathophysiology and back. *J Psychiatr Res* 2013; 47: 955-965

Schmidt J: Magnesiumorotat. *Dtsch Apoth Ztg* 1998; 138: 66-70

---

**Die Gesellschaft für Biofaktoren e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie und Prophylaxe mit Biofaktoren zu fördern.

**[www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)**

#### **Vorsitzender der Gesellschaft:**

Prof. Dr. med. Hans-Georg Classen,  
Stuttgart-Hohenheim

#### **Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats:**

Apotheker Uwe Gröber, Essen  
Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Herne  
Prof. Dr. Dr. med. Dieter Loew, Wiesbaden  
Prof. Dr. med. Joachim Schmidt, Dresden  
Dr. med. Alin Stirban, Neuss  
Prof. Dr. med. Hilmar Stracke, Gießen