

Achtung Bluthochdruck: Welche Rolle spielt Magnesium?

Anlässlich des weltweiten Tages für Hypertonie, dem World Hypertension Day, am 17. Mai 2020, weisen Experten der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) auf die blutdrucksenkende Wirkung von Magnesium hin.

Magnesiummangel: Risikofaktor für Herz und Gefäße

Weltweit hat die Zahl der Bluthochdruck-Patienten in den letzten Jahren in alarmierender Weise zugenommen. In Deutschland leiden in der Altersgruppe oberhalb 60 Jahre mehr als die Hälfte an einem erhöhten Blutdruck – mit fatalen Folgen für Herz und Gehirn. Denn Bluthochdruck steigert das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

Harttreibende Diuretika gelten als Standard in der Bluthochdruck-Behandlung. Sie entziehen dem Körper Wasser und senken auf diese Weise den Druck in den Gefäßen. Mit der Flüssigkeit gehen allerdings auch wichtige Mineralstoffe, insbesondere **Magnesium** verloren. Ein Teufelskreis, da Magnesium nicht nur gegen die allseits bekannten nächtlichen Wadenkrämpfe hilft¹, sondern eine wichtige Rolle für die Leistung des Herzmuskels spielt. Als natürlicher Calcium-Antagonist wirkt Magnesium gefäßerweiternd und blutdrucksenkend, er kann die Herzfrequenz normalisieren und Herzmuskelgewebe schützen.² Umgekehrt kann ein **Magnesiummangel** die neuromuskuläre Erregbarkeit fördern, wodurch sich das Risiko für Bluthochdruck, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen erhöht.^{3,4}

Wenn Patienten unter Bluthochdruck leiden

„Zahlreiche Studien zeigen, dass eine Magnesium-Substitution einen positiven Einfluss auf Bluthochdruck ausübt.⁵ Die Untersuchungen belegen einen senkenden Effekt sowohl auf den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck“, betonte in diesem Zusammenhang auch Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Chefarzt der Medizinischen Klinik I, St. Anna Hospital in Herne und einer der wissenschaftlichen **Experten der GfB**.

Magnesiumtherapie positiv bei Bluthochdruck und Herzschwäche

Bei der Magnesium-Supplementierung ist zu berücksichtigen, dass organische Verbindungen im Vergleich zu anorganischen Verbindungen in der Regel besser verträglich sind und sich durch eine höhere Bioverfügbarkeit auszeichnen.^{6,7} „Wissenschaftliche Untersuchungen⁸ belegen, dass bei Patienten mit Herzerkrankungen durch Bluthochdruck und Herzinsuffizienz Lebensqualität und

Lebenserwartung unter einer oralen Therapie mit Magnesiumorotat steigen“, so der Mediziner Prof. Kisters.
Ein Magnesiummangel bei Bluthochdruck ist daher dringend zu vermeiden, um weitere Folgeschäden und eine Minderung der Lebensqualität der Patienten zu reduzieren – so das klare Statement der Wissenschaftler der Gesellschaft für Biofaktoren.

Literatur:

-
- ¹ Roffe C et al.: Randomised cross-over placebo-controlled trial of magnesium citrate in the treatment of chronic persistent leg cramps. *Med Sci Monit* 2002; 8(5)
 - ² Tangvoraphonkchai K: Magnesium and cardiovascular disease. *Adv Chronic Kidney Dis* 2018, May; 25(3): 251-260
 - ³ Zhang X, Li Y, Del Gobbo LC et al.: Effects of magnesium supplementation on blood pressure. A meta-analysis of randomized double-blind placebo-controlled trials. *Hypertension* 2016
 - ⁴ Wannamethee SG et al.: Serum magnesium and risk of incident heart failure in older men: The British Regional Heart Study. *Eur J Epidemiol* 2018, 33(9): 873-882⁴
 - ⁵ Kisters K et al.: Wirkung von Magnesium bei Hypertonie. *Zeitschrift für orthomolekulare Medizin* 2006; 2: 12-15
 - ⁶ Walker AF et al.: Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. *Magnes Res* 2003 Sep, 16(3): 183-91
 - ⁷ Kisters K et al: Magnesiumhaushalt und –therapie bei Hypertonie. *Nieren- und Hochdruckerkrankungen* 2020; 49(5): 245-251
 - ⁸ Kisters K et al.: Positive effect of magnesiumorotate therapy in hypertensive heart disease. *Metabolomics: Open Access*. 2017; 7: 3