

## **Magnesium für ein gesundes Herz**

**Die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Biofaktoren – zu denen Vitamine und Mineralstoffe gehören – bei Herz-Kreislaufkrankungen hat in den letzten Jahren zunehmendes Interesse gefunden. Vor allem Magnesium übt eine wichtige Funktion für die Herzleistung aus und sollte in der Behandlung von Herzerkrankungen berücksichtigt werden.**

Am 29. September 2020 findet der alljährliche World Heart Day – der Weltherztag – statt. Neben genetischen Ursachen und Risikofaktoren wie Stress, Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel kann auch ein Magnesiummangel negative Auswirkungen auf Erkrankungen des Herzens wie Bluthochdruck, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen ausüben.

### **Magnesium positiv bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen**

„Zahlreiche Studien zeigen, dass eine Magnesium-Supplementation einen positiven Einfluss auf Bluthochdruck ausübt. Die Untersuchungen belegen einen senkenden Effekt sowohl auf den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck“, betont Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Chefarzt der Medizinischen Klinik I, St. Anna Hospital in Herne und einer der Experten der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB).

Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt, gegebenenfalls durch eine Magnesiumtherapie, kann sich auch günstig auf eine Herzschwäche auswirken. Entsprechende Untersuchungen mit dem organisch gebundenen Magnesiumorotat zeigen eine bessere Lebensqualität und vor allem bessere Lebenserwartung behandelter Patienten. In diesem Zusammenhang ist generell zu berücksichtigen, dass organische Verbindungen im Vergleich zu anorganischen Verbindungen, wie z.B. Magnesiumoxid, in der Regel besser verträglich sind und sich durch eine höhere Bioverfügbarkeit auszeichnen.

In der Entwicklung von Herzrhythmusstörungen spielt ein Magnesiummangel ebenfalls eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund empfiehlt die Gesellschaft für Magnesium-Forschung in Übereinstimmung mit der GfB, bei jedem Patienten mit Herzrhythmusstörungen den Magnesiumstatus zu erfassen und auf eine magnesiumreiche Kost zu achten. Bei Hypertonie, Herzrhythmusstörungen oder Diabetes mellitus sowie bei Vorliegen eines Magnesiummangels aufgrund erhöhter Magnesiumverluste, ausgelöst beispielsweise durch eine Therapie mit Entwässerungstabletten oder bei chronischen Darmerkrankungen ist nach Meinung der Fachgesellschaften die alleinige Magnesiumversorgung über die Ernährung nicht ausreichend und eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium-Präparaten notwendig.

### **Wenn Arzneimittel zu Magnesium-Räubern werden**

Zahlreiche Arzneimittel können die Aufnahme lebenswichtiger Biofaktoren, so auch Magnesium, in den Körper hemmen oder deren Ausscheidung fördern. Das Risiko für einen Magnesiummangel und daraus resultierende gesundheitliche Störungen steigt. Zu den Magnesium-Räubern zählen beispielsweise Antibiotika, Säureblocker, Cholesterinsenker oder Magen-Darm-Mittel sowie gerade bei Herzerkrankungen eingesetzte Arzneimittel wie Entwässerungstabletten, ACE-Hemmer und Herzglykoside.

### **Diese Symptome kann ein Magnesiummangel auslösen**

Verwirrheitszustände, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Unruhe und Depressionen – alle diese Beschwerden können durch einen Magnesiummangel verursacht werden. Zudem kann es zu Muskelverspannungen oder Muskelkrämpfen und – wie oben erwähnt – zu Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen kommen. Eine ausreichende Magnesiumzufuhr bei nachgewiesenem Mangel, auch durch Supplemente, kann vor osteoporotisch bedingten Knochenbrüchen schützen. Nicht zuletzt ist Magnesium am Zuckerstoffwechsel beteiligt: Ein Magnesiummangel kann eine Insulinresistenz fördern, so dass die Zellen nicht mehr ausreichend auf Insulin reagieren und der Blutzucker nicht adäquat sinkt. Im Umkehrschluss kann eine Magnesiumtherapie den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen und die Insulinsensitivität bei Diabetikern verbessern.

### **Fazit der GfB: Ein gesundes Herz braucht Magnesium**

Bei Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche und Rhythmusstörungen ist ein Magnesiummangel dringend zu vermeiden, um weitere Folgeschäden und eine Minderung der Lebensqualität der Patienten zu reduzieren – so das klare Statement der Wissenschaftler der GfB.

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. Zu den Biofaktoren gehören insbesondere Vitamine und Mineralstoffe – Substanzen, die der Körper für seine physiologischen Funktionen benötigt und die gesundheitsfördernde oder krankheitsvorbeugende biologische Aktivitäten besitzen. Weitere Informationen: [www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)

### **Literatur:**

- Classen HG et al.: Magnesium in human therapy. Metal Ions in biological systems (Vol. 41): Metal Ions and their complexes in medication. Hrsg: Sigel A, Sigel H. M. Dekker Inc., New York & Basel, 2004
- Nielsen FH: Dietary Magnesium and Chronic Disease. Adv Chronic Kidney Dis 2018, 25(3):230-235
- Zhang X et al.: Effects of magnesium supplementation on blood pressure. A meta-analysis of randomized double-blind placebo-controlled trials. Hypertension 2016
- Kisters K et al.: Magnesiumhaushalt und -therapie bei Hypertonie. Nieren-und Hochdruckkrkh 2020, 49(5): 245-251
- Stühlinger HG: Die Bedeutung von Magnesium bei kardiovaskulären Erkrankungen. J Kardiol 2002, 9(9): 389-395
- Vierling W et al.: Magnesiummangel und Magnesiumtherapie bei Herzrhythmusstörungen. Empfehlungen der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e. V.. Dtsch Med Wochenschr 2013, 138: 1165-1171