

Bei Stress, Schlafstörungen und Depression an Magnesiummangel denken

Magnesiummangel verbinden die meisten Menschen mit Wadenkrämpfen. Auch die möglichen Auswirkungen auf Herz und Kreislauf – wie Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und Hypertonie – sind vielen bekannt. Doch unterschätzt wird, dass eine Unterversorgung mit dem lebenswichtigen **Biofaktor Magnesium** auch psychische Probleme verursachen kann. Unruhezustände, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Geräuschempfindlichkeit, rasche Erschöpfbarkeit und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen und Verwirrtheit können mit einem Magnesiumdefizit verbunden sein.

„Seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts ist die Stress-abschirmende Wirkung von **Magnesium** bekannt“, berichtet der Vorsitzende der GfB, Prof. Hans Georg Classen. Sie resultiere aus einer Dämpfung der Hypophysen-Nebennieren-Achse. Dieses Hormonsystem ist unter Stress überaktiv. Auf Dauer kann das 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 ausüben kann wie einige Arzneimittel, die in der Psychiatrie zur Behandlung von Depressionen oder in der Anästhesie verwendet werden“, so der Magnesium-Forscher Classen.

Aus diesem Grund wird der Mineralstoff zunehmend bei Ein- und Durchschlafstörungen und als ergänzende Medikation bei Depressionen eingesetzt, insbesondere bei nachgewiesenem **Magnesiummangel**. Das sei beispielsweise bei Senioren mit Diabetes relevant, die häufiger unter Depressionen und Magnesiummangel leiden als Nicht-Diabetiker. Studien konnten bereits einen Zusammenhang zwischen der depressiven Stimmung und der Magnesium-Konzentration im Serum der Patienten nachweisen.

Erniedrigte Magnesium-Spiegel (unter 0,8 mmol/l oder suboptimale Spiegel unter 0,85 mmol/l) sind nicht selten: „Bis zu 14,5% der Bevölkerung sind betroffen“, erklärt Prof. Classen. Noch häufiger sei ein Defizit bei Senioren nach Einnahme von **Diuretika** und bei Diabetikern. Auch chronischer Stress fördert Verluste an dem Biofaktor und kann so in einen Teufelskreis führen, in dem sich Magnesiummangel und Stressanfälligkeit gegenseitig verstärken. „Diese Risikogruppen könnten besonders von Magnesium-Supplementen profitieren“, betont Prof. Classen.

Weitere Informationen zu Magnesium und anderen Biofaktoren finden Sie [hier](#).

Verdacht auf einen Biofaktorenmangel? Machen Sie den [Biofaktoren-Check](#) und finden Sie Ihr persönliches Biofaktoren-Risikoprofil.