

Was kann Magnesium bei ADHS bewirken?

Eine aktuelle Studie zeigt den potentiellen Nutzen einer Magnesiumsupplementation bei Kindern mit ADHS.

ADHS gehört heutzutage zu den häufigsten psychisch-neurologischen Entwicklungsstörungen mit den Kernsymptomen Aufmerksamkeitschwäche, Hyperaktivität und Impulsivität, sowie den Nebensymptomen Aggressivität, gestörtes Sozialverhalten und Lernprobleme – definiert nach dem Klassifikationssystem ICD-10.¹

ADHS und Magnesiummangel ähneln sich

Ein Magnesiumdefizit kann ein breites Spektrum neurologischer und psychischer Beschwerden auslösen. Möglich sind unspezifische Symptome wie Übererregbarkeit, Nervosität und Konzentrations- und Leistungsschwäche, aber auch gravierende kognitive Störungen bis hin zur Demenz. Das Krankheitsbild eines Magnesiummangels zeigt ein starkes Symptomen-Overlapping zur ADHS, was zwangsläufig zu einer Untersuchung von Korrelationen und therapeutischem Nutzen von Magnesium bei ADHS geführt hat.

Der Biofaktor Magnesium und ADHS – das sagen wissenschaftliche Studien

Kindliche Entwicklungsstörungen im Rahmen einer ADHS können durch Magnesium reduziert werden. Mit Hilfe von Beobachtungsstudien ist der umgekehrte Zusammenhang zwischen der Höhe des Serummagnesiumspiegels und der Schwere der ADHS-Symptomatik mehrfach gezeigt worden.² Zudem gibt es positive Aussagen aus Interventionsstudien an Kindern mit ADHS, dass Magnesiumsupplemente Verhaltensauffälligkeiten und psychische Symptome lindern könnten.^{3,4} Eine randomisierte, doppelblinde und Placebo-kontrollierte Untersuchung aus 2021 zeigte, dass eine achtwöchige Magnesiumsupplementation von 6 mg/kg KG/Tag – in Kombination mit Vitamin D₃ – zu einer signifikanten Verringerung von emotionalen Problemen, Verhaltensproblemen, Problemen mit Gleichaltrigen und Gesamtschwierigkeiten führt.⁵ Es lohnt sich daher, bei einem Kind mit ADHS-Diagnose auf den Magnesiumstatus zu achten.⁶ Auch wenn ein Kind bereits mit Methylphenidat oder anderen Arzneimitteln behandelt wird, kann eine add-on-Therapie mit Magnesium einen Zusatznutzen bewirken oder bestenfalls sogar zu einer Senkung der Medikamentendosis führen.

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

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das [Review](#):

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

Literatur:

¹ www.dimdi.de/htmlgm2018/block-f90-f98

² Effatpanah M et al.: Magnesium status and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A meta-analysis. *Psychiatry Res* 2019 Apr, 274: 228-234

³ Mousain-Bosc M et al.: Magnesium VitB6 intake reduces central nervous system hyperexcitability in children. *J Am Coll Nutr* 2004 Oct, 23(5): 545S-548S

⁴ Mousain-Bosc M et al.: Improvement of neurobehavioral disorders in children supplemented with magnesium-vitamin B6. I. Attention deficit hyperactivity disorders. *Magnes Res* 2006 Mar, 19(1): 46-52

⁵ Hemamy M et al.: The effect of vitamin D and magnesium supplementation on the mental health status of attention-deficit hyperactive children: a randomized controlled trial. *Pediatr* 2021 Apr 17, 21(1): 178

⁶ Ausführliche Informationen zu Magnesium, auch zur Labordiagnostik: www.gf-biofaktoren.de