

Wie wirkt sich Magnesium auf den Blutdruck aus? Die Rolle des Biofaktors bei Hypertonie

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 Hypertonie steigert das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle. Diuretika gelten als Standard in der Hypertonie-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 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.¹ Umgekehrt kann ein Magnesiummangel die neuromuskuläre Erregbarkeit fördern, wodurch sich das Risiko für Hypertonie, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen erhöht.^{2,3}

Wenn Patienten unter Bluthochdruck leiden

„Zahlreiche Studien zeigen, dass eine Magnesium-Substitution einen positiven Einfluss auf Hypertonie ausübt.“⁴ Die wissenschaftlichen Untersuchungen belegen einen senkenden Effekt sowohl auf den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck“, betont in diesem Zusammenhang auch Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Internist und stellvertretender Vorsitzender der Experten der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

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.^{5,6}

„Wissenschaftliche Untersuchungen⁷ 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 Hypertonie ist daher dringend zu vermeiden, um weitere Folgeschäden und eine Minderung der Lebensqualität der Patienten zu reduzieren.

Wie wird ein Magnesiummangel nachgewiesen?

Informationen zur Labordiagnostik von Magnesium finden Sie hier.

Sie interessieren sich für weitere Informationen zum Biofaktor Magnesium?

Lesen Sie auch den Steckbrief Magnesium.

Literatur:

1. *Tangvoraphonkchai K: Magnesium and cardiovascular disease. Adv Chronic Kidney Dis 2018, May; 25(3): 251-260*

2. 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
3. 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
4. Kisters K et al.: Wirkung von Magnesium bei Hypertonie. *Zeitschrift für orthomolekulare Medizin* 2006; 2: 12-15
5. 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
6. Kisters K et al: Magnesiumhaushalt und –therapie bei Hypertonie. *Nieren- und Hochdruckerkrankungen* 2020; 49(5): 245-251
7. Kisters K et al.: Positive effect of magnesium orotate therapy in hypertensive heart disease. *Metabolomics: Open Access*. 2017; 7: 3

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>