

Achtung Bluthochdruck: Welche Rolle spielt Magnesium?

Anlässlich des World Hypertension Day am 17. Mai 2023 weisen Experten der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) auf die blutdrucksenkende Wirkung von Magnesium hin.

In Deutschland leiden fast zwei Drittel der 65-Jährigen und Älteren an Bluthochdruck – mit fatalen Folgen. Denn eine Hypertonie steigert das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

Harntreibende 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 der Biofaktor Magnesium eine wichtige Rolle für die Leistung des Herzmuskels spielt. Als natürlicher Calciumantagonist 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 Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen erhöht.^{2,3}

Wenn Patienten unter Bluthochdruck leiden

„Zahlreiche Studien zeigen, dass eine Magnesium-Substitution in Tagesdosen von etwa 300 mg einen positiven Einfluss bei Hypertonie ausübt.⁴ Die Untersuchungen belegen einen senkenden Effekt sowohl auf den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck“, betont auch Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Internist und einer der wissenschaftlichen Experten der GfB.

Magnesium: positiv bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz

Bei der Supplementierung ist zu berücksichtigen, dass organische Magnesiumverbindungen 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.

Fazit für die Praxis? Ein Magnesiummangel bei Bluthochdruck ist dringend zu vermeiden, um weitere Folgeschäden und eine Minderung der Lebensqualität der Patienten zu reduzieren.

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

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

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): 873-882³

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