

MINERALSTOFF MAGNESIUM

SYMPTOME

Es gibt keine Beschwerden, die eindeutig wären für einen Magnesiummangel. Symptome wie Wadenkrämpfe oder Krämpfe der Kaumuskulatur treten allerdings schnell auf und sind recht häufig. Auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen können Hinweise auf eine Unterversorgung mit Magnesium sein. Das Gleiche gilt für so unspezifische Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Nervosität oder Appetitlosigkeit.

All diese Symptome können allerdings auch bei vielen anderen Störungen oder Erkrankungen auftreten und sind daher kein Beweis für einen Magnesiummangel.

Bereits im Säuglingsalter kann ein Magnesiummangel auftreten. Symptome sind dann Gedeihstörungen, Infektanfälligkeit oder die Neigung zu Krampfanfällen. Ältere Kinder leiden unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Bei Mädchen kann die Menstruation verspätet einsetzen oder mit besonders starken, krampfartigen Schmerzen einhergehen.

Auch bei Schwangeren kommt es nicht selten zum Magnesiummangel. Anzeichen sind Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen und Bluthochdruck. Magnesium-Präparate können schmerzhafte Vorwehen reduzieren. Um den Geburtstermin herum sollten Schwangere aber kein Magnesium einnehmen, da es sich hier bei vermeintlichen Vorwehen bereits um Geburtswehen handeln könnte.

DIE WICHTIGSTEN BESCHWERDEN BEI MAGNESIUMMANGEL IN DER ÜBERSICHT

- Muskelzuckungen
- Schwindel
- Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel)
- Reizbarkeit, innere Unruhe
- Erschöpfung, Müdigkeit, Mattigkeit, Energielosigkeit, Schwäche
- Regelschmerzen, verstärkte Menstruationsblutung, schmerzhafte Periodenkrämpfe
- Kreuz und Rückenschmerzen, Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) und Ohrensausen (Tinnitus)
- Kopfschmerzen und Migräne
- depressive Zustände
- Taubheitsgefühle an Händen und Füßen, Empfindungsstörungen wie Kribbeln
- Durchblutungsstörungen
- Kalte Hände und Füße
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern (Herzrhythmusstörungen)
- Erhöhtes Schlafbedürfnis oder Schlaflosigkeit

URSACHEN

Ein Magnesiummangel entsteht entweder durch eine zu geringe Aufnahme von Magnesium oder durch einen erhöhten Verlust. Man geht davon aus, dass 10 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung unter Magnesiummangel leiden. Besonders bei Jugendlichen ist die Hypomagnesiämie sehr verbreitet.

Der Körper verfügt aber über einige Mechanismen, die verhindern, dass zu viel Magnesium ausgeschieden wird und die zudem die Magnesiumaufnahme aus dem Darm fördern. Nur bei maximal einem Prozent der Weltbevölkerung sind diese Regulationsmechanismen durch genetische Faktoren gestört. Durch einen genetischen Defekt an den Wiederaufnahmekanälen in den Nieren befindet sich im Körper zu wenig Magnesium. Mangel-Symptome treten dann bereits in der Kindheit oder noch früher auf.

In den meistens Fällen sind andere Faktoren die Ursache für einen Magnesiummangel.

DIESE KÖNNEN SEIN

- Einseitige Ernährung oder Mangelernährung
- Essstörungen
- erhöhter Bedarf durch Sport, Stress, Schwangerschaft
- Alkoholismus
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse Pankreatitis)
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (wie Morbus Crohn), Zöliakie oder Darmoperationen
- langanhaltender Durchfall und häufiges Erbrechen
- Verbrennungen
- chronische Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Unter- oder Überfunktion der Nebenschilddrüse
- Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)

Auch verschiedene Medikamente können die Magnesiumbilanz im Körper negativ beeinflussen. Hierzu zählen harntreibende Medikamente wie Diuretika sowie Antibiotika.

Ein Magnesiummangel verläuft häufig unbemerkt. Erst bei sehr geringer Konzentration unter 0,5 Millimol pro Liter kann sich der Magnesiummangel mit Beschwerden bemerkbar machen. Der Arzt kann durch eine Blutuntersuchung und eine Urinprobe den Magnesiummangel feststellen.

FOLGEN

Ein Magnesiummangel sollte möglichst rasch behandelt werden. Er kann den übrigen Mineralhaushalt so beeinflussen, sodass zusätzlich auch die Kalzium- und Kaliumkonzentration sinken. Diese Mineralien sind wie Magnesium für die normalen Körperfunktionen, besonders auch für den Herzschlag unentbehrlich. Auf Dauer kann ein Magnesiummangel also weitreichende Folgen haben. Wird er behandelt und die Magnesiumkonzentration ausbalanciert, bilden sich die genannten Magnesiummangel-Symptome recht rasch zurück.

WAS TUN?

Bei einer leichten Hypomagnesiämie reicht es aus, auf eine magnesiumhaltige Ernährung zu achten. Der Mineralstoff findet sich zum Beispiel in Weizenkleie, Sesam, Mohn, Erdnüsse, Mandeln und Haferflocken.

Besonders wenn ein Nierenleiden besteht oder harntreibende Medikamente eingenommen werden, sollte der Mineralhaushalt jedoch vom Arzt häufiger kontrolliert werden. Durch die Einnahme spezieller magnesiumhaltiger Präparate lässt sich dann auch ein ausgeprägter Magnesiummangel binnen weniger Wochen meist beheben.

Bei einem Magnesiummangel mit schweren Symptomen muss das Mineral über eine Vene zugeführt werden.

BESONDERS VIEL MAGNESIUM IST Z.B. IN FOLGENDEN LEBENSMITTELN ENTHALTEN

- Nüssen (vor allem in Wal-, Erd- und Cashewnüssen)
- Schokolade
- Sonnenblumenkernen, Sesamsaaten und Weizenkeimen
- Bananen und Beerenobst
- Trockenfrüchte
- Vollkornbrot (die Verfügbarkeit für den Körper ist allerdings eingeschränkt, weil Vollkornbrot sogenannte Phytate enthält die Magnesium binden)

MÄSSIG VIEL MAGNESIUM IST IN FOLGENDEN LEBENSMITTELN ENTHALTEN

- Hartkäse
- Kartoffeln mit Schale
- Hülsenfrüchten
- Spinat
- Geflügel und Fisch