



Magnesium - Der Leibwächter des Herzens

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 14 November 2020

Magnesium, der Super-Mineralstoff, hat bekanntlich eine grossartige Wirkung auf krampfende oder zuckende Muskeln. Das Herz ist auch „nur“ ein Muskel und Magnesium sorgt dafür, dass es immer schön locker bleibt und sich keinesfalls verkrampft. Gleichzeitig unterstützt Magnesium die Regulierung des Blutdrucks und ist an der Instandhaltung der Blutgefässe beteiligt. Kurzum: Magnesium ist der Leibwächter des Herzens.

Herzinfarkte verschonen auch Vegetarier nicht

Annette entsprach ganz und gar nicht dem Bild eines typischen Herzinfarkt-Opfers: Sie war weder übergewichtig noch rauchte sie noch war sie mit 56 im "richtigen" Herzinfarkt-Alter. Sie hatte keine

permanent rote Birne und zu Aggressionen neigte sie auch nicht. Ja, sie war nicht einmal männlich, denn Männer bekommen nach wie vor häufiger einen Infarkt als Frauen.

In Wirklichkeit war sie schlank, verfügte über ein ruhiges Gemüt und genoss seit Jahren eine fettarme vegetarische Ernährung - und hatte dennoch gerade einen Herzinfarkt überlebt. Inzwischen konnte sie ihren Unmut kaum noch zurück halten, wenn Bekannte sie von speziellen Herz-Diäten überzeugen wollten, wie etwa von Dr. Dean Ornishs Spezial-Kost für Herzinfarkt-Patienten. Genau nach dieser Diät hatte sie nämlich in den letzten Jahren gelebt - um einem Herzinfarkt vorzubeugen.

Herzinfarkt trotz bester Cholesterinwerte

Annette war stets äusserst stolz auf ihre vorbildlichen [Cholesterinwerte](#) gewesen. Leider hatten sie ihr nichts genützt. Ihr Blutdruck soll der Schuldige sein, zumindest nach Meinung ihres Arztes. Er hatte ihr erklärt, dass er zu hoch war und ihr daher ihren Herzinfarkt beschert habe.

Jetzt litt sie an den Nachwehen des Infarktes. Am schlimmsten war ihre Angst, gleich noch einen zu kriegen. Ihr Herz schlug nervös in ihrer Brust, Muskeln schmerzten am ganzen Körper, sie schlief kaum, obwohl sie todmüde war, und die zahlreichen Medikamente, die man ihr verordnet hatte, schienen ihr die ohnehin nur noch spärliche Energie regelrecht aus dem Leib zu saugen. Sie wagte kaum, sich zu bewegen und wurde immer schwächer. Sie war auf dem besten Wege zur Invalidin.

Herzinfarkt wegen Magnesiummangel

Annettes Kardiologe war entsetzt angesichts ihres ausgelaugten und geschwächten Erscheinungsbildes, mit dem sie sich in seine Praxis schleppte. Sofort ordnete er einige Bluttests an, die jedoch kaum Grund zur Besorgnis boten. Ein junger Assistenzarzt schlug vor, Annettes Magnesiumspiegel zu bestimmen - und traf damit ins Schwarze. Die Ergebnisse waren katastrophal.

Annette litt unter einem extremen Magnesiumdefizit. Sie erhielt Magnesiumpräparate zum Einnehmen und wurde nach Hause geschickt. Innerhalb von 24 Stunden nach Einnahme des Magnesiums spürte Annette die ersten Wirkungen des Mineralstoffs. Sie konnte schlafen! Was für eine Wohltat. Ihre Muskelschmerzen hielten inne, ihr Herzklopfen liess nach und fast das Wunderbarste: Sie konnte ihre Medikamente reduzieren.

Ihr Arzt revidierte seine Meinung, als er sah, wie auffällig Annette auf das [Magnesium](#) reagierte und fragte sich laut, ob der primäre Auslöser für Annettes Infarkt nicht der Magnesiummangel gewesen war.

Magnesiummangel ist keine Seltenheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Etwa 350.000 Menschen sterben jährlich an Infarkten, Thrombosen, Schlaganfällen, Herzinsuffizienzen usw.

Die durchschnittliche Nahrung enthält nur unzureichende Magnesiummengen. Da zusätzlich viele Faktoren des modernen Lebens zu einem höheren Magnesiumverschleiss beitragen und oft gleichzeitig Medikamente verabreicht werden, die zu einer erhöhten Ausscheidung von Magnesium führen (z. B. Medikamente gegen Bluthochdruck), ist Magnesiummangel keine Seltenheit mehr.

Magnesiummangel lässt das Herz leiden

Magnesium wird für mehr als 300 biochemische Reaktionen im ganzen Körper benötigt, weshalb ein chronischer Magnesiummangel zwangsläufig gesundheitliche Konsequenzen haben muss – ganz besonders für das Herz.

Hilfe Herzinfarkt!

Die Herzkranzgefäße, die das mit Sauerstoff gefüllte Blut im Herzen verteilen, verzweigen sich und werden immer feiner. Ihr Durchmesser beträgt schliesslich nur noch Bruchteile eines Millimeters. Leider kommt es ausgerechnet an den Wänden dieser winzigen Blutgefäße besonders gerne zu Ablagerungen. Über den Grund, warum dies geschieht, ist man sich nicht einig.

Kleinste Verletzungen der Blutgefäße (etwa durch eine Infektion, [Vitaminmangel](#), Viren etc.) – so eine der Hauptthesen – könnten dazu führen, dass sich Cholesterin, Fettsäuren und Calcium zu einer Art Pflaster zusammen tun, um die Blutgefäße an den verletzten oder brüchigen Stellen zu kitten. Durch das Calcium ergibt sich ein sehr hartes "Pflaster", das die sowieso schon engen Blutgefäße immer enger werden lässt.

Als Folge steigt der [Blutdruck](#), um die erforderliche Blutmenge durch die verhärteten und verengten Kapillaren zu schleusen.

Jetzt genügt bereits ein winziges Blutgerinnsel oder eine Verkrampfung der Gefässwandmuskulatur, um die Blutgefäße zu verstopfen oder sie zum Kollabieren zu bringen. Der Herzinfarkt ist da. Magnesium kann ihn verhindern.

Magnesium kann Herzinfarkt verhindern

Magnesium hilft dem Herzen und den Blutgefässen an nahezu allen "Ecken und Enden":

- Magnesium regt den Aufbau von Elastin an. Elastin ist jener Stoff, der die Blutgefässwände (und viele andere Gewebe) elastisch macht. Fehlt Magnesium, fehlt auch Elastin und die Blutgefässwände werden brüchig, was wiederum zu [Entzündungen](#) führt.
- Magnesium fördert die Heilung von Geweben und so auch die Heilung von verletzten oder brüchigen Blutgefässwänden.
- Magnesium verhindert, dass aus Calcium und Cholesterin harte Ablagerungen werden. Wenn mit der Nahrung Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis zu einander eintreffen, veranlasst Magnesium bestimmte Transportproteine dazu, das überschüssige Calcium in die Knochen zu bringen. Wenn Magnesium aber fehlt und sich das gesunde Mengenverhältnis zwischen Calcium und Magnesium zugunsten des Calciums verschiebt, dann schwimmen zu viele freie Calciumionen im Blut und niemand kümmert sich darum, dass diese in die Knochen gelangen. Das "freie" Calcium reagiert jetzt mit Fettsäuren und Cholesterin zu den befürchteten Ablagerungen. Diese Ablagerungen lassen sich meist mit Hilfe von Magnesium ([und einer basischen Ernährung](#)) wieder entfernen.
- Magnesium hemmt die Bildung von Blutgerinnseln.
- Magnesium beugt Krämpfen vor (egal, ob im Bein oder in der Muskulatur der Blutgefässwände).
- Magnesium senkt den Blutdruck, weil nur Magnesium zur Entspannung der Arterienwandmuskulatur führt.

Magnesium rettet Leben

Aufgrund des extremen Einflusses des Magnesiums auf die Herzgesundheit führten Wissenschaftler an der Harvard Medical School nun eine Untersuchung durch, die beweisen sollte, wie wichtig Magnesium auch bei der Verminderung des Sterberisikos durch den plötzlichen Herztod sei. Die Studie nahm mehr als 88.000 Frauen über einen Zeitraum von 30 Jahren unter die Lupe und untersuchte deren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Dabei richtete man ein besonderes Augenmerk auf den Magnesiumgehalt ihrer Ernährung und stellte fest, dass jene Frauen mit dem höchsten Magnesiumkonsum auch mit dem grössten Schutz vor einem plötzlichen Herztod ausgestattet waren. Die Autoren der Studie kamen zu dem Ergebnis, dass 291 Frauen (aus der Studiengruppe) am plötzlichen Herztod gestorben wären, wenn ihre Ernährung nicht so magnesiumreich gewesen wäre.

Magnesium schützt vor plötzlichem Herztod

Die Resultate einer Untersuchung, die im Fachmagazin American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, liefern ähnlich positive Hinweise darauf, dass Frauen mit einer besonders magnesiumreichen Ernährungsweise weniger gefährdet sind, einen tödlichen Herzanfall zu erleiden als Frauen mit einer "normalen" Ernährung.

Das Herztod-Risiko der "Magnesium-Frauen" sei um 41 Prozent vermindert. Die Wissenschaftler schlussfolgerten: "In dieser Studie wurden höhere Magnesiumkonzentrationen im Plasma infolge einer magnesiumreichen Ernährung mit einem geringeren Risiko für den sog. plötzlichen Herztod in Verbindung gebracht. Wenn der beobachtete Zusammenhang wie vermutet tatsächlich auch kausal ist, könnte die Anhebung des Magnesiumspiegels die Gefahr, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, deutlich mindern."

Warum Annette einen Herzinfarkt erlitt

Eine [magnesiumreiche Ernährung](#) kann folglich Ihre Chancen, Herzprobleme zu vermeiden oder einen Herzinfarkt zu überleben, dramatisch verbessern. Wählen Sie daher bevorzugt magnesiumreiche Lebensmittel wie z. B. Amaranth, [Quinoa](#), Meeresalgen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Nüsse und Mandeln ([Interessante Mandel- und Nuss-Rezepte finden Sie hier](#)).

An dieser Stelle wird auch klar, warum Annette einen Herzinfarkt aufgrund von Magnesiummangel erleiden konnte, obwohl sie extra die Herz-Diät eines Spezialisten befolgt hatte. Die von Dr. Ornish propagierte Diät ist äusserst fettarm. Nur zehn Prozent der täglichen Kalorienaufnahme soll in Form von Fetten aufgenommen werden.

Das bedeutet, sämtliche Nüsse, Mandeln und Ölsaaten sind verboten. Doch enthalten gerade diese Lebensmittel extrem viel Magnesium. Das zeigt, dass eine vegetarische Ernährung nicht immer und automatisch gesund und gut ist – besonders nicht, wenn sie sich weniger an der Natur und stattdessen lieber an wissenschaftlichen Resultaten orientiert.

Magnesiumgehalt in Lebensmitteln sinkt

Die Hauptquelle für Magnesium ist in der modernen Lebensweise das Getreide. Abgesehen davon, dass es im Vergleich zu den oben genannten Lebensmitteln immer noch deutlich weniger Magnesium enthält, wird Getreide heute bevorzugt in Form von Auszugsmehlen verzehrt.

Da sich Magnesium jedoch hauptsächlich im Keim des Kornes befindet, sind Weismehlprodukte verständlicherweise magnesiumarm. Dazu kommt die moderne Landwirtschaft, die aufgrund des Einsatzes von synthetischen Düngemitteln zu einer Minderung des Magnesiumgehaltes unserer Getreide und Gemüse führt. In den letzten 100 Jahren sollen die Methoden der industriellen Landwirtschaft zu bis zu 75 Prozent Magnesiumeinbußen geführt haben.

Magnesiummangel: Wie viel Magnesium brauche ich?

Die minimale empfohlene Tagesmenge für Magnesium liegt bei 320 Milligramm bei Frauen, während Männer mindestens 420 Milligramm benötigen. Mit der üblichen modernen Lebensweise ist dieses Minimum selten erreichbar. Ein Minimum jedoch würde vielleicht für einen gesunden Menschen ausreichen, für einen Menschen mit Gesundheitsproblemen wie z. B. Arteriosklerose, Problemen mit dem Blutzuckerspiegel oder einer erhöhten Stressbelastung aber in keinem Fall.

Bis zu 1000 Milligramm Magnesium oder sogar mehr können pro Tag und über Monate hinweg nötig sein, um einen langjährigen bestehenden [Magnesiummangel](#) zu beheben. Wenn Sie also der Meinung sind, auch mit einer magnesiumreichen Ernährungsweise Ihren Magnesiumbedarf nicht zuverlässig decken zu können, dann können Ihnen natürliche Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen.

Magnesium aus der Sango Meeres Koralle

Die [Sango Meeres Koralle](#) beispielsweise besteht aus einem natürlich gewachsenen Mineralstoffkomplex, der die beiden Mineralstoffe Magnesium und Calcium im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1 : 2 enthält. Siebzig weitere Mineralien und Spurenelemente sorgen in der Sango Meeres Koralle dafür, dass alle Mineralstoffe im natürlichen Verbund und mit den richtigen Begleitstoffen vorliegen, so dass sie von höchster Bioverfügbarkeit sind und dem Menschen ideal nutzen können.

Magnesium in kleinen Portionen einnehmen

Denken Sie auch daran, dass der Körper umso weniger Magnesium verwertet, je höher die Nahrungsergänzungsmittel dosiert werden. Würden Sie also auf einmal 1000 Milligramm einnehmen, dann resorbiert Ihr Organismus nur die Hälfte des Magnesiums. Nehmen Sie jedoch 5 mal 200 Milligramm ein, dann kann er davon jeweils 75 Prozent verwerten. Verteilen Sie daher Ihre Tagesgesamtdosis auf mehrere Portionen.

Wie Sie das für Sie persönlich beste Magnesiumpräparat finden können, haben wir hier erklärt:
["Magnesium kaufen - Die besten Präparate"](#)

Was Sie beachten müssen, wenn Sie Medikamente nehmen

Falls Sie Medikamente nehmen und sich dazu entschliessen, Ihre Ernährung mit Magnesiumpräparaten zu ergänzen, dann kann es sein, dass es Ihnen plötzlich nicht gut geht und dass neue Symptome auftauchen, die Sie bisher noch nicht kannten.

Ihr Körper litt an Magnesiummangel, was zu verschiedenen Symptomen wie z. B. Bluthochdruck führte. Gegen diese Symptome erhielten Sie Medikamente (ohne dass man wusste, dass die Symptome von Magnesiummangel herrührten). Die Medikamente senkten den Blutdruck.

Wenn Sie jetzt Magnesium einnehmen, dann könnte es sein, dass dieses nun den Blutdruck reguliert. Da Sie jedoch nach wie vor Ihre blutdrucksenkenden Mittel nehmen, senken diese den Blutdruck noch weiter. Also leiden Sie jetzt plötzlich an den Symptomen eines [zu niedrigen Blutdruckes](#). Dies ist natürlich nur ein Beispiel.

Sprechen Sie jedoch deshalb vorsichtshalber - wenn sie Medikamente einnehmen - mit Ihrem Arzt oder Therapeuten die Einnahme von Magnesium ab, damit Sie gemeinsam die Dosis der Medikamente gegebenenfalls anpassen können.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Plasma and dietary magnesium and risk of sudden cardiac death in women

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker