



Magnesium macht schlank

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 20 Dezember 2020

Haben auch Sie Probleme abzunehmen? Können Sie das Wort Diät nicht mehr hören? Ist der Jojo-Effekt Ihr bester Freund? Magnesium könnte der Schlüssel zu Ihrer Traumfigur sein. Magnesiummangel verhindert nämlich die Gewichtsabnahme. Optimieren Sie also Ihren Magnesiumspiegel und werden Sie endlich schlank.

Magnesiummangel macht dick

Kennen Sie das hochinteressante Buch des Kardiologen Dr. med. William Davis? Es heisst „*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and find your Path back to Health*“ (die deutsche Ausgabe wird im Januar 2013 unter dem Titel „*Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht*“ erscheinen). Natürlich kann Weizen dick und krank machen.

Einen wichtigen Grund, warum Weizen dick und krank macht, hat Dr. Davis jedoch zu erwähnen vergessen: Weizen macht unter anderem deshalb dick und krank, weil der bevorzugte Verzehr von Weizen-Weissmehlprodukten als Grundnahrungsmittel zu einem chronischen [Magnesiummangel](#) führt. Magnesiummangel aber verhindert die Gewichtsabnahme. Man wird mit Magnesiummangel immer dicker und kränker.

Dr. Carolyn Dean hat in ihrem Buch *The Magnesium Miracle* die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Magnesiummangel und Übergewicht beschrieben:

Magnesiummangel führt zu Fressattacken

Wenn dem Körper Mineralstoffe fehlen, weil diese in den heute bevorzugt verzehrten industriell verarbeiteten Lebensmitteln nicht mehr vorhanden sind, dann entwickelt er häufig eine regelrechte Fresssucht mit Fressattacken. Beides drückt jedoch in manchen Fällen nur ein einfaches Verlangen nach Mineralstoffen wie z. B. [Magnesium](#) aus.

Sie essen also immer mehr dieser verarbeiteten Lebensmittel, immer mehr leere Kalorien, durch die Sie immer mehr Pfunde ansammeln, aber Ihr Bedürfnis nach Nährstoffen nicht weiter befriedigen. Wenn dann auch noch Diäten und Schlankheitskuren auf dem Programm stehen, die häufig erst recht magnesiumarm sind, dann wird hier der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben.

Das jedoch ist nur der Anfang. Magnesiummangel hat noch viel weitreichendere Folgen - nicht nur für Ihr Körpergewicht, sondern für den gesamten Stoffwechsel.

Magnesiummangel hemmt die Fettverdauung

Magnesium und die Vitamine des B-Komplexes arbeiten eng miteinander zusammen, um die Verdauung, die Aufnahme und Verwertung von [Proteinen](#), Fetten und [Kohlenhydraten](#) zu steuern. Sie tun das, indem sie spezielle [Enzyme aktivieren](#). Fehlt nun Magnesium oder ist einfach zu wenig dieses Mineralstoffes vorhanden, dann kann das zu einer fehlerhaften Verarbeitung der Nahrung führen. Als Ergebnis können sich ganz unterschiedliche Beschwerden entwickeln. Dazu gehören in erster Linie Blutzuckerschwankungen, die früher oder später zu Übergewicht führen können - wie im Folgenden beschrieben wird.

Magnesiummangel blockiert den Fettabbau

Magnesium ist ein unverzichtbarer "Vorarbeiter" des Insulins. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das den Zucker aus der Nahrung (die Glucose) in die Körperzellen schleusen

soll, damit dort die Glucose zur Energieversorgung genutzt werden kann. Ohne Magnesium jedoch kann Insulin die Zelle nicht öffnen und somit auch nicht die Glucose an die Zelle abgeben.

Man sagt dann, die Zellen sind insulinresistent, weil sie nicht mehr auf Insulin ansprechen und keine Glucose mehr aufnehmen. Sie tun das aber häufig nur deshalb nicht, weil einfach zu wenig Magnesium vorhanden ist.

Als Folge wird immer mehr Insulin ausgeschüttet, in der Hoffnung, den inzwischen hohen Blutzuckerspiegel doch noch abzubauen und die Glucose in die Körperzellen transportieren zu können. Der Insulinspiegel steigt. Insulin hat jedoch die Eigenschaft, den Fettabbau zu hemmen und zusätzlich die Einlagerung von Fetten in die Fettzellen zu fördern. Das bedeutet, dass ein häufig erhöhter Insulinspiegel dick machen kann.

Der gleichzeitig hohe Blutzuckerspiegel sorgt dafür, dass die übermässig vorhandene Glucose, die ja nicht zur Energieverbrennung in die Zellen gelangen kann, jetzt in Fett umgewandelt und in die Fettzellen verschoben wird. Sowohl die [Insulinresistenz](#) als auch ein hoher Blutzuckerspiegel sind ferner allesamt ernste Vorboten eines Typ-2-Diabetes.

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann ausserdem im Körper Gewebeschäden an den Nerven und den Blutgefässen verursachen. Das Risiko für Herzkrankheiten steigt. Zur Gewebereparatur wird wiederum Magnesium benötigt. Doch ist keines oder zu wenig vorhanden, da sein Fehlen ja bereits der Auslöser dieser Reaktionskette war.

Magnesium gegen Insulinresistenz und Diabetes

Einer der Gründe, warum die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren, kann also ein Mangel an Magnesium sein. Menschen mit chronischer Insulinresistenz weisen daher häufig einen ernsten Magnesiummangel auf. Je höher allerdings die Werte von Magnesium im Körper wieder steigen, desto grösser wird die Sensibilität der Zellen auf Insulin – und die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Problem wieder rückgängig machen lässt, wächst.

Nachfolgend noch einmal zusammenfassend die von einem Magnesiummangel ausgelöste Reaktionskette:

1. Magnesiummangel
2. Die Zellen bleiben für Insulin und Glucose verschlossen. Sie werden insulinresistent.
3. Der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel steigen.

4. Ein hoher Insulinspiegel verhindert Fettabbau und fördert die Fetteinlagerung. Folglich wird die überschüssige Glucose zu Fett umgewandelt, als Fett eingelagert und führt zu Übergewicht.
5. Das Fett lagert sich bevorzugt am Bauch an. Die Menge dieses sog. Viszeralfettes steigt (Viszeralfett = [Bauchfett](#)). Bauchfett bildet eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe und wird daher mit vielfältigen Gesundheitsbeschwerden in Zusammenhang gebracht.
6. Das Diabetes-Risiko, der Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen.

Magnesiummangel sorgt für erhöhte Stressanfälligkeit

Auch Stress kann in Gegenwart von Magnesiummangel zu Übergewicht führen. Abgesehen davon, dass manche Menschen bei Stress dazu neigen, wahllos Lebensmittel in sich zu stopfen, führt das Stresshormon Cortisol dazu, dass Gewichtsverlust beinahe unmöglich wird - vor allem dann, wenn der Stress zu einem chronischen Zustand wird. Der Körper lagert Fette unter der Einwirkung von Cortisol besonders im Bauchbereich ein, was wiederum die oben beschriebenen Gefahren erhöht. Da Magnesium die Stressanfälligkeit reduzieren kann, greift das Mineral ganz am Anfang der Reaktionskette ein und schützt den Organismus vor stressbedingtem Übergewicht.

Magnesium blockiert Dickmacher-Gene

Nachdem die Dickmacher-Gene entdeckt wurden, glauben viele Menschen, Übergewicht sei erblich bedingt und sie selbst könnten nichts dagegen tun. Diese Sicht der Dinge ist sehr praktisch, da man auf diese Weise weiterhin seine schlechten dickmachenden Angewohnheiten fortführen kann, während man seine Gene für das Übergewicht verantwortlich macht.

Tierversuche haben jedoch ergeben, dass lediglich bei solchen Mäusen, die nur unzureichend B-Vitamine erhielten, die Gene für Dickleibigkeit aktiviert wurden und die Tiere infolgedessen übergewichtig wurden. Wenn sie jedoch ausreichend mit B-Vitaminen versorgt wurden, dann blieben sie schlank bzw. wurden es wieder.

Die Dickmacher-Gene werden also nur in Gegenwart eines Mangels aktiviert, so dass jeder auf die Expression mancher Gene - und hier auch der Dickmacher-Gene- durchaus einen gewissen Einfluss haben könnte. B-Vitamine können übrigens nur dann aktiv am Stoffwechselgeschehen teilnehmen, wenn Magnesium gegenwärtig ist. Ohne Magnesium sind die B-Vitamine hilflos und somit kann auch die Genexpression nur mit Hilfe von Magnesium beeinflusst werden.

Fazit: Magnesium hilft dabei, der Genexpression von Fettleibigkeits-Genen vorzubeugen. Das heißt, wenn genügend Magnesium gegenwärtig ist, dann werden die möglicherweise vorhandenen

Dickmacher-Gene auch nicht aktiviert und man bleibt schlank bzw. kann es mit Leichtigkeit werden, auch wenn man Dickmacher-Gene besitzt.

Magnesiumversorgung optimieren

Bei Übergewicht ist die Optimierung der Magnesiumversorgung - neben einer Umstellung der Ernährung auf [eine basenüberschüssige Ernährung](#) - von ausserordentlicher Wichtigkeit.

Nachfolgend stellen wir Ihnen drei Möglichkeiten vor, wie Sie Ihren Magnesiumbedarf auf gesunde Weise decken können.

Magnesium in Lebensmitteln

Magnesiumreiche Lebensmittel sind beispielsweise [Amaranth](#), [Quinoa](#), Meeresalgen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, [Mandeln](#), Trockenfrüchte (am besten selbst getrocknet, z. B. getrocknete [Bananen](#)), grüne Blattgemüse und Hülsenfrüchte (auch in Form von Sprossen). Achten Sie darauf, diese Lebensmittel regelmässig in Ihren Speiseplan einzubauen.

Lesen Sie hierzu auch: [Magnesiummangel mit der richtigen Ernährung beheben](#)

Magnesium in der Sango Meeres Koralle

Die Magnesiumversorgung kann ausserdem mit Hilfe von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln optimiert werden. Dazu gehört die Sango Meeres Koralle, die ein ideales Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 : 1 aufweist, so dass beide Mineralstoffe vom Körper gut verwertet und genutzt werden können. Darüber hinaus enthält die Sango Meeres Koralle nicht nur [Calcium](#) und Magnesium, sondern ausserdem über 70 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, so dass wir hier von einem ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmittel sprechen können.

Achten Sie beim Kauf der Sango Meeres Koralle darauf, dass es sich wirklich um die Meereskoralle und nicht um die weniger nützliche Landkoralle handelt. [Lesen Sie hier mehr über die Sango Meeres Koralle.](#)

Nehmen Sie die Magnesiumtagesdosis nicht auf einmal ein, sondern verteilen Sie diese auf mehrere Einzeldosen, da der Organismus immer nur einen Teil resorbieren kann und die resorbierte Menge umso geringer wird, je mehr Magnesium Sie in einer Dosis zu sich nehmen.

Magnesiumpräparate - Finden Sie für sich das richtige!

In unserem Artikel „[Magnesium kaufen - Die besten Präparate](#)“ stellen wir acht verschiedene Magnesiumverbindungen und deren Eigenschaften vor, so dass Sie dann das für Sie beste Magnesiumpräparat wählen zu 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

- "The Magnesium Miracle", Carolyn Dean, M.D., N.D.

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