

# Magnesium – Eine Wohltat für die Gesundheit

Jeder Mensch braucht Magnesium. Magnesium entspannt, Magnesium wirkt entzündungshemmend, Magnesium hilft bei Diabetes, Magnesium ist an der körpereigenen Eiweissproduktion und damit am Muskelaufbau beteiligt, Magnesium erhöht die Leistungsfähigkeit und Magnesium lockert die Sportlermuskulatur – kurz: Ohne Magnesium läuft vieles nicht so, wie es soll.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 28. June 2019

Stand: 13. September 2019

## Wer benötigt Magnesium?

Natürlich benötigt jeder Magnesium. Doch wer benötigt mehr Magnesium, als er zu sich nimmt? Um herauszufinden, ob ein erhöhter Bedarf an Magnesium vorliegt, kann man zunächst einmal seine eigene Lebenssituation analysieren.

## Magnesium für chronisch Kranke

Menschen, die unter chronisch entzündlichen Krankheiten leiden, sollten in jedem Falle an eine Nahrungsergänzung mit Magnesium denken oder aber ihre Ernährung magnesiumreich gestalten.

Magnesium wirkt hier leicht entzündungshemmend. Ausserdem ist Magnesium bei Kranken oft mangelhaft vorhanden. Ja, ein langfristiger Magnesiummangel macht eindeutig anfälliger für einige konkrete Krankheiten.

Dazu gehören unter anderem Tinnitus, Migräne und Muskelverspannungen. Studien haben sogar belegt, dass ein Mangel des Stoffes über einen langen Zeitraum zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzrhythmusstörungen führen kann.

## Magnesium für Diabetiker

Auch Diabetiker sollten mit ihrem Arzt eine Magnesiumsupplementierung besprechen. Denn Magnesium bekämpft Diabetes gleich auf verschiedene Weise. Es erhöht die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse und es verringert die Insulinresistenz der Zellen.

## Magnesium für Frauen

Frauen sollten nicht nur während der Schwangerschaft und Stillzeit Magnesium einnehmen, sondern auch, wenn sie die Pille zur Verhütung einsetzen oder unter starken prämenstruellen Beschwerden (PMS) leiden.

Die Pille erhöht den Nährstoffbedarf des Körpers enorm, und beim PMS sind entspannend wirkende Massnahmen aller Art - wie z. B. Magnesium - höchst willkommen.

Magnesium wirkt überdies auf den Wasserhaushalt ein, so dass ein Mangel dieses Mineralstoffs zu Wassereinlagerungen führen kann - einem typischen Kennzeichen der Wechseljahre.

Zudem wirkt das Mineral auf die Regulation der körpereigenen Wärme, wodurch Frauen, die unter einem Magnesiummangel leiden, schneller frieren.

In der Schwangerschaft kann Magnesium ausserdem zu einer Stabilisierung des Blutdrucks beitragen.

## Magnesium für Menschen, die Medikamente einnehmen

Einige Medikamente, wie zum Beispiel Cortison, manche Herzpräparate oder auch die so genannten ACE-Hemmer führen ebenfalls zu einem erhöhten Bedarf an Magnesium, so dass Sie - wenn Sie Medikamente einnehmen - überprüfen sollten, ob diese zu den sog. Magnesiumräubern gehören oder nicht. Wenn ja, nehmen Sie Magnesium als Nahrungsergänzung ein.

## Magnesium bei Stress

Magnesiummangel steigt enorm an, wenn ein Mensch unter Stress steht. Stress gilt auch als die Volkskrankheit unseres Jahrhunderts und ist Krankheitsauslöser Nummer Eins.

Durch Stress erhöht sich der Bedarf an Magnesium durch einen erhöhten Verbrauch des Minerals in den Zellen sowie durch eine vermehrte Ausscheidung des Stoffes.

Bei Stress ist daher Magnesium eine unverzichtbare Nahrungsergänzung.

## Magnesium beruhigt das Nervensystem

Magnesium beruhigt das Nervensystem, es wird deswegen auch als "Salz der inneren Ruhe" bezeichnet. Das liegt daran, dass es die Erregungsweiterleitung der Nerven dämmt, die den Stress hervorrufen.

Die Stressanfälligkeit geht somit zurück, wenn man Magnesium einnimmt, man bleibt gelassener und erholt sich nach stressreichen Augenblicken viel schneller.

Magnesium hilft ausserdem dabei, die Muskeln zu entspannen, was auch Sportler zu wissen schätzen. Sie beugen Muskelkrämpfen durch hohe Magnesiumgaben (ab 400 mg pro Tag) vor.

## Magnesium für Sportler und zum Abnehmen

Wer beim Training seine Leistung erhalten will, benötigt eine zusätzliche Dosis Magnesium. Muskeln und Herz können dann mehr Energie produzieren und durch den Körper leiten, weshalb die Leistungsfähigkeit von Profi- und Freizeitsportlern zunimmt.

Nur durch das ausreichende Vorhandensein von Magnesium ist ein gutes Ausdauertraining überhaupt möglich.

Ausserdem werden durch die Einnahme von Magnesium vermehrt Fett abbauende Enzyme produziert. Wer durch sportliche Betätigung abnehmen möchte, profitiert daher von Magnesium gleich mehrfach.

Die Muskel entspannende Wirkung des Magnesiums macht den Mineralstoff zudem zu einer angenehmen Einschlafhilfe.

## Magnesium als Einschlafhilfe

Wer genug Magnesium im Körper hat, spürt die Entspannung. Er kann besser einschlafen und muss nicht befürchten, mitten in der Nacht von Wadenkrämpfen wach gerüttelt zu werden.

## Magnesium schenkt Power fürs Gehirn

Das Gehirn des Menschen produziert zwar zehnmal mehr Energie als der übrige Körper, verbraucht aber rund dreissig Prozent der gesamten vorhandenen Energie.

Magnesiumeinnahmen helfen, die Gehirnleistung zu verbessern.

## Magnesium – Welche Nahrungsergänzung?

Magnesium ist somit ein essentieller Mineralstoff. In welcher Form könnte man Magnesium nun supplementieren, um den eigenen erhöhten Bedarf zu decken? In unserem Artikel „Magnesium kaufen – Die besten Präparate“ gehen wir ausführlich darauf ein, welche Punkte es zu klären gilt, um das individuell beste Magnesiumpräparat wählen zu können.

Denn es gibt nicht DAS EINE Magnesium, das für jeden Menschen gleichermassen passend wäre. Magnesium wird stattdessen gemäss den persönlichen Bedürfnissen und Zielen ausgewählt. Im obigen Artikel stellen wir Ihnen 8 unterschiedliche Magnesiumpräparate und ihre Eigenschaften vor.

## Magnesiumreiche Rezepte

Nachstehend stellen wir Ihnen einige Rezepte vor, die viel Magnesium enthalten:

### Magnesium-Rezept Nr. 1 – Mohn-Orangen-Küchlein

Schnell zubereitet, saftig, vegan, zuckerarm, erfrischend fruchtig und äusserst lecker – all das trifft auf unsere Mohn-Orangen-Küchlein zu. Sie sind völlig unkompliziert und können daher auch von Personen ohne Konditor-Gen schnell umgesetzt werden.

[Zum Rezept](#)

### Magnesium-Rezept Nr. 2 – Vollkorn-Couscous mit getrockneten Tomaten und Kapern

Vollkorn-Couscous liefert viele Mineralien und B-Vitamine. Er enthält nur wenig Fett, doch dafür eine Menge an Ballaststoffen, die ihn ausgesprochen nahrhaft machen. Dieses einfache Rezept schmeckt ausgezeichnet und ist blitzschnell zubereitet.

[Zum Rezept](#)

### Magnesium-Rezept Nr. 3 – Kürbis-Sesam-Bällchen mit Sauerkraut und Pilzen

Diese feinen Kürbis-Sesam-Bällchenschmecken ausgezeichnet, sind schnell gemacht, können auch auf Vorrat zubereitet und bis zum nächsten Snack im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu gibt es ein köstliches Sauerkraut mit Shiitake-Pilzen.

[Zum Rezept](#)

### Magnesium-Rezept Nr. 4 – Quinoa mit Blattspinat und Mandeln

Für dieses leckere Quinoa-Gericht mit Blattspinat und Mandeln benötigen Sie nur 20 Minuten Zeit. Geschmacklich harmonieren der fein-würzige Spinat in Hafersahne und die Quinoa perfekt.

[Zum Rezept](#)

### Magnesium-Rezept Nr. 5 – Bananen-Aprikosen-Kuchen

Dieser Bananen-Aprikosen-Kuchen sieht nicht nur hervorragend aus – er schmeckt auch fantastisch! Die Füllung aus Früchten, Orangensaft und Mandeln harmoniert perfekt mit dem Teig. Und dabei ist er ganz leicht und schnell zubereitet.

[Zum Rezept](#)

## Unser Youtube-Kochkanal

In unserem Kochkanal finden Sie inzwischen etwa 500 Kochfilme, in denen leckere, vegane und gesunde Rezepte gekocht wurden. [Es geht hier entlang.](#)

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/magnesium.html>