

# freundin

**12**  
**Modetrends**  
fürs Frühjahr

**KANN ICH MICH  
GESUND ESSEN?**

Ja! Und es ist  
leichter als gedacht

**VIEL PLATZ  
AUF WENIG RAUM**  
Neue Wohnideen

**ADHS  
BEI FRAUEN**  
Warum in der Diagnose  
Chancen stecken

**EINFACH  
SCHÖNE  
HAARE**

Es kommt auf die richtige  
Pflege an: Produkte,  
Tools und Tipps speziell  
für Ihren Haartyp

GRATIS:

**fit**  
FOR FUN

# DAS GROSSE LAUF-SPEZIAL

by freundin

**fit**  
FOR FUN

So finden  
Sie den richtigen  
Laufschuh

Alleskönner  
**MAGNESIUM**

**RICHTIG  
DEHNEN**

+  
Verspannungen  
lösen

**GUT ESSEN &  
ABNEHMEN**

Rezepte mit dem  
Glukose-Trick



mit **ALICA  
SCHMIDT**

*Die Spitzen-  
athletin über  
Motivation*

# Freude am Laufen

Die besten Trainingstipps  
für jedes Fitnesslevel

# »Leute, nehmt mehr Magnesium«

Dass Muskeln Magnesium brauchen, wissen wir. Wie essenziell das Mineral für Gesundheit und das Wohlbefinden allgemein ist, erklärt eine Nährstoffexpertin

Text: Sophia Schneider



## UNSERE EXPERTIN



*Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel gilt als Pionierin im Bereich der Nährstoffmedizin. Die Nierenspezialistin betreibt in Berlin eine eigene Praxis. Im Labor untersucht sie, welche Nährstoffe bei ihren Patienten fehlen*

# » MAGNESIUM REGULIERT DIE VERDAUUNG UND STÄRKT DAS HERZ «

Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel,  
Nährstoffmedizinerin

# Z

## Zahlreiche Videos im Netz feiern Magnesium als wirksamen Alleskönner. Sind Sie auch ein Fan des Minerals?

Das kann ich Ihnen klar beantworten: Unser Körper benötigt Magnesium dringend für eine Vielzahl an lebensnotwendigen Aufgaben. Es ist an über 600 Vorgängen im menschlichen Organismus beteiligt. Das Problem von Magnesium und auch anderen Nährstoffen ist, dass sie bisher nicht Teil der klassischen, ambulanten Medizin sind. Sie werden oft nicht mal von Fachleuten ernstgenommen. Dabei spielen sie eine zentrale Rolle für die Gesundheit unserer Zellen!

### Was genau ist Magnesium und wofür braucht der Körper es?

Magnesium ist ein Mineralstoff, ein Elektrolyt, der vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Es sorgt vor allem dafür, dass der Energiestoffwechsel in der Zelle rund läuft, und wirkt überall da, wo Nerven und Muskeln sind: im Nervensystem, in den Gefäßwänden, der Darmwand und im Herz. Magnesi-

um reguliert also das Zusammenziehen und Entspannen unserer Muskeln, reguliert die Verdauung und stärkt das Herz. Außerdem ist es ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen.

### Warum wird Magnesium teilweise noch immer unterschätzt, wenn es doch so wichtig ist?

In Forschung und Intensivmedizin weiß man längst um seine Bedeutung. Doch hier werden Nährstoffe fast immer pauschal dosiert – und nicht individuell auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten, wie es eigentlich sein müsste. Denken Sie nur an Bluthochdruck: Kein Arzt würde Blutdrucksenker verschreiben, ohne vorher zu messen oder eine Diagnose zu stellen. So ist es auch mit Nährstoffen. Leider wird das so bisher nicht beachtet.

### Gibt es also keinen Richtwert für den täglichen Magnesiumbedarf?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Frauen bis zu 300 Milligramm Magnesium pro Tag, Männern bis zu 350. Man macht nichts falsch, wenn man diese Dosis einfach mal ausprobiert. Aber wie viel Ihr Körper tatsächlich braucht, um gut zu funktionieren, kann ich Ihnen so nicht sagen. Das ist, als ob Sie mich fragen würden: „Was soll ich anziehen?“ Ich kann Ihnen einen warmen Pulli und eine Hose empfehlen.

ÜBER  
**600**  
VORGÄNGE

im menschlichen Körper werden von Magnesium mitreguliert. Das macht es zu einem lebensnotwendigen Verbündeten für unser mentales und körperliches Wohlbefinden.

## DENKEN SIE AUCH AN ...

→ **Vitamin-D:** Studien zeigen, dass fast 60 Prozent der Deutschen vor allem im Herbst und Winter den optimalen Vitamin-D-Spiegel von 50 Nanomol pro Liter nicht erreichen.

→ **Eisen:** Etwa 20 Prozent der Frauen in Europa sind von Eisenmangel betroffen. Zu den Ursachen zählen eine ungenügende Zufuhr oder aber ein erhöhter Verlust von Eisen, z.B. durch starke Menstruationsblutungen.

→ **Omega-3:** Der Zielbereich für den Omega-3-Index liegt bei acht bis elf Prozent. Das verringert das Risiko für Depressionen und Demenz. In Deutschland liegt der Index deutlich darunter, nämlich bei 5,5 Prozent.

→ **Vitamin-B12:** Ein Mangel des wichtigen B-Vitamins kann zu Nervenschäden führen. Trotzdem hat jeder Zehnte in Deutschland zu wenig davon im Blut. Gefährdet sind besonders Veganer.

Aber vielleicht sind Sie gerade in Florida und wären mit einem luftigen Kleid besser beraten. Der Magnesiumbedarf ist für gesunde Menschen etwas Individuelles.

### Kann ich wenigstens prüfen lassen, ob ein Mangel vorliegt?

Ja, am besten mit einer sogenannten Vollblutmineralanalyse. Diese Untersuchung machen Nährstoffmediziner oder ein Labor. Liegt der Spiegel hier bei 35–37 Milligramm pro Liter, ist es optimal. Ist der Magnesium-Hunger im Körper groß genug, spüren die Patienten das meistens aber schon von ganz allein. Sie können ihre Symptome bloß nicht zuordnen.

### Wie zeigt sich ein Mangel konkret?

Viele Frauen klagen über chronische Verstopfung oder Appetitlosigkeit. Auch wenn man ständig gereizt ist, müde ist oder Muskelkrämpfe und

# » BEI MAGNESIUM FÜHLT MAN GANZ DEUTLICH, DASS DA ETWAS FEHLT «

Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel,  
Nährstoffmedizinerin

Probleme beim Einschlafen hat, lohnt es sich, den Magnesiumspiegel zu untersuchen. Ein gravierender Mangel kann im Extremfall sogar Herzrhythmusstörungen auslösen.

**Sprechen Sie deshalb davon, dass man Magnesiummangel „spürt“?**

Genau! Da Magnesium an den Muskeln wirkt, fühlt man ganz deutlich, dass da etwas fehlt. Und dass es uns schnell besser geht, wenn der Mangel ausgeglichen wurde. Vielleicht ist dann sogar der Griff zur Brille seltener nötig – Magnesiummangel kann nämlich die Sehkraft negativ beeinträchtigen. Grundsätzlich wäre meine Empfehlung: Leute, nehmt mehr Magnesium.

**Gibt es Lebensphasen, in denen wir besonders viel Magnesium brauchen?**

Ja, zum Beispiel während des Stillens. Sportlich aktive Menschen profitieren ebenfalls von etwas mehr Magnesium, denn durch das Schwitzen gehen Elektrolyte verloren.

**Lässt sich der Bedarf mit einer ausgewogenen Ernährung decken, sodass erst gar kein Mangel auftritt?**

Leider nein. Noch vor wenigen Jahrzehnten hätte es ausgereicht, viel grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen oder Hülsenfrüchte zu essen. Hin und wieder ein Stück Fisch. Heute ist das anders: Die Böden sind ausgelaugt. Das Gemüse von heute enthält weniger Nährstoffe als früher.

**Wie sieht es aus mit magnesiumhaltigem Mineralwasser?**

Mineralwasser darf ab einem Magnesiumgehalt von 50 Milligramm pro Liter als „magnesiumhaltig“ gekennzeichnet werden. Eine gute Basis! Wer schon im Mangelbereich ist, sollte aber unbedingt mit einem Präparat nachhelfen.

**Die Produktauswahl reicht von Brausetabletten bis zu Kombipräparaten. Welches ist das Richtige?**

Magnesium ist Magnesium. Es darf

günstig sein! Man kann also ruhig mit den Brausetabletten aus der Drogerie starten. Noch besser ist es, wenn Verbraucher auf die anderen Inhaltsstoffe achten: Sind unnötige Süßstoffe enthalten? Woraus besteht die Kapsel? Ich rate am liebsten zu bekömmlichen Zellulosekapseln. Gut zu wissen ist

## WELCHE ARTEN VON MAGNESIUM GIBT ES?

→ **Magnesiumcitrat** ist eine organische Verbindung, die vom Körper gut aufgenommen werden kann. Ideal für Menschen, die ihren Spiegel schnell steigern wollen, wie z.B. Sportler. Citrat lindert Verstopfung, kann dank seiner abführenden Wirkung aber Durchfall auslösen.

→ **Magnesiumoxid** ist eine anorganische Verbindung, die für ihren hohen Magnesiumgehalt pro Dosis bekannt ist. Es ist kostengünstig und leicht verfügbar. Minuspunkt: Oxid wird vom Körper nicht so effektiv aufgenommen.

→ **Magnesiumglycinat** wirkt besonders schonend auf den Magen-Darm-Trakt. Es beruhigt und kann so den Schlaf fördern. Geeignet für Menschen, die unter viel Stress leiden.

→ **Magnesiummalat** entsteht, wenn Magnesium mit den Salzen der Apfelsäure kombiniert wird. Es bekämpft Müdigkeit und verleiht Energie. Eine gute Wahl für jeden Tag, ist aber etwas teurer.

auch, dass die Verträglichkeit unterschiedlich ausfällt: Die einen bekommen Durchfall von Magnesiumoxid, die nächsten von Magnesiumcitrat, aber vielleicht erst ab 600 Milligramm. Lassen Sie sich nicht entmutigen, und probieren Sie verschiedene Präparate aus!

**Gibt es auch „Magnesiumräuber“, also Substanzen, die dem Körper Magnesium entziehen?**

Natürlich. Medikamente wie Säureblocker hemmen die Magnesiumresorption, während Entwässerungsmittel, sogenannte Diuretika, und auch Alkohol Mineralstoffe aus dem Körper schwemmen. Daneben zählt auch Stress zu den klassischen Magnesiumräubern. Merken Sie sich: Stress kostet Nährstoffe!

**Benötigt Magnesium andere Mineralien, um richtig zu wirken?**

Ja, ich nenne diese Gruppe gern „Vitamin-D und Freunde“. Möchte man es perfekt machen, müsste man sich gleichzeitig um Calcium, Bor, Vitamin K2 und auf Elektrolytebene auch um Kalium kümmern. Und um Vitamin-D. Das ist die Königin, die alles reguliert. Aber keine Sorge: Es ist schon viel geholfen, wenn man sich erst mal nur auf Magnesium konzentriert. Alles andere können Sie nach und nach angehen.

**Kann man die verschiedenen Präparate auf einmal einnehmen?**

Ja, doch gerade höhere Dosierungen verteilt man besser über den Tag.

**Arbeitet Magnesium zu einer bestimmten Tageszeit besser?**

Das kommt ganz darauf an, was man bewirken möchte. Ist man tagsüber verspannt und müde, macht es morgens Sinn. Wenn man aber nicht gut einschläft und sich im Bett mit Wadenkrämpfen plagt, rate ich dazu, es vor dem Schlafengehen zu nehmen. Und als Faustregel für den Sport gilt: Immer vor der Belastung einnehmen.

**Kann man es auch überdosieren?**

Oral geht das bei Magnesium kaum, da man schon vorher Durchfall bekommen würde. Eine Überdosierung geht nur intravenös.