

# Krampf lass nach - Magnesiummangel

Magnesium trägt dazu bei, dass unser Körper funktioniert: So wird es für mehr als 300 Stoffwechselprozesse benötigt. Allerdings kann unser Organismus diesen Mineralstoff nicht selbst herstellen. Normalerweise können wir unseren Magnesiumbedarf über eine gesunde, ausgewogene Ernährung decken. Anzeichen können Muskelschmerzen, Wadenkrämpfe oder Lidflattern sein.

## Magnesiummangel erkennen

Einen Magnesiummangel zu erkennen, ist nicht einfach - selbst für Fachärzte nicht. Da Magnesium zu vielen Stoffwechselprozessen im Körper beiträgt. Daher kann sich ein Mangel durch eine große, fachübergreifende Vielfalt an unterschiedlichen Symptomen äußern, die sich im ganzen Körper bemerkbar machen können. Typische Symptome sind Wadenkrämpfe, Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Durchschnittlich braucht ein Erwachsener zwischen 300 und 400 mg Magnesium täglich. Mediziner sprechen von Magnesiummangel (Hypomagnesiämie), wenn die Konzentration von Magnesium im Blut auf unter 0,65 mmol pro Liter fällt.

Allerdings reagieren Menschen individuell unterschiedlich auf Magnesiummangel - bei manchen Menschen treten die Symptome schneller in Erscheinung als bei anderen.

## Bin ich betroffen?

Normalerweise kann der Magnesiumbedarf über die tägliche Nahrung gedeckt werden. Moderne Ernährungsgewohnheiten können allerdings problematisch sein: Unausgewogene und einseitige Ernährung sowie der Konsum von Fertigprodukten können einen Magnesiummangel hervorrufen. Wer dabei auch noch auf Vollkornprodukte und Gemüse verzichtet erhöht sein Risiko einen Mangel zu erleiden.

Aber auch anhaltender Stress, besonders in Kombination mit ungesunder Ernährung, können Magnesiummangel begünstigen. Auch Medikamenteneinnahme, häufiger Gebrauch von Abführmitteln, Über- sowie Untergewicht und Alkohol machen eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen wie Magnesium wahrscheinlicher.

Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren, ältere Personen, die Entwässerungsmittel einnehmen oder an Diabetes leiden, Leistungssportler, Personen, die eine schwere körperliche Arbeit

verrichten, Schwangere und Stillende neigen eher zu e



## Zurück ins Gleichgewicht

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen. Bedenken Sie bei einer Diät, einer längeren Medikamenteneinnahme oder bei einer Veränderung Ihrer Lebensweise, dass diese Umstände Einfluss auf Ihren Organismus haben und auch zu einem Magnesiummangel führen können. Sollte eine Magnesiumzuführung über das Essen nicht ausreichen, kann auch zu hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen werden. Bei längeren Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt zu Rate ziehen.