BIOGENA-STUDIE

Mit Magnesium in Bestform

Der Zusammenhang zwischen Magnesiumversorgung, Vitalität und Wohlbefinden

Magnesium ist die Nummer 1 unter den Vitalstoffen. Menschen jeden Alters und in allen Lebenslagen verwenden den Mineralstoff regelmäßig. Aber ziehen sie daraus auch einen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen? Ziel dieser Untersuchung war es festzustellen, ob die Magnesiumversorgung den Gesundheitszustand, die Vitalität und dadurch die Lebensqualität einer Person beeinflusst.

Hintergrund:

Wie wirkt Magnesium und wie zeigt sich Magnesiummangel?

Im Körper übernimmt Magnesium eine Vielzahl von Funktionen und wird für zentrale Stoffwechselvorgänge benötigt. Der Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Muskeltätigkeit, hat bedeutende Aufgaben im Nervensystem, unterstützt die normale Funktion der Psyche, trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und hilft dabei, das Elektrolytgleichgewicht des Körpers in Balance zu halten. Ein Magnesiummangel kann sich in Form von Muskelverspannungen und Muskelzuckungen, erhöhter Stressanfälligkeit, Lärmempfindlichkeit und Reizbarkeit, fehlender Energie und Antriebslosigkeit, Herzklopfen und Herzrasen sowie Verdauungs- und Blutdruckproblemen zeigen [1].

Wird dem Körper durch die Nahrung ausreichend Magnesium angeboten, entweder in Form magnesiumreicher Lebensmittel, wie z. B. Nüsse, Bananen, Trockenfrüchte, oder als konzentriertes Magnesiumpräparat, geht Magnesium ins Blut über und steht den Zellen für die reibungslosen Abläufe im Stoffwechsel zur Verfügung. Eine einseitige unausgewogene Ernährung, Resorptionsstörungen und Unverträglichkeiten verringern das Angebot und die Aufnahme. Sport, Stress, starker Schweißverlust, Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft und Stillzeit erhöhen den Bedarf [2].

Magnesium ist für fast alle Körperfunktionen notwendig und kann den Gesundheitszustand des Einzelnen direkt und indirekt beeinflussen. Ein ausreichender Magnesiumstatus ist anzustreben, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu ermöglichen. Ein angemessener Magnesiumvorrat im Körper stellt zudem die Funktionsfähigkeit der Zellen sicher, sollte plötzlich mehr Magnesium benötigt werden.

Die Studie:

Wie beeinflusst Magnesium unsere Lebensqualität?

Ziel der vorliegenden Untersuchung war es festzustellen, ob ein statistischer Zusammenhang zwischen der Höhe des Magnesiumwerts im Serum und dem körperlichen und physischen Wohlbefinden sowie der Vitalität einer Person besteht. Dazu wurden die Laborwerte von 81 Personen und deren Daten aus dem SF-36-Erhebungsbogen statistisch ausgewertet [3].

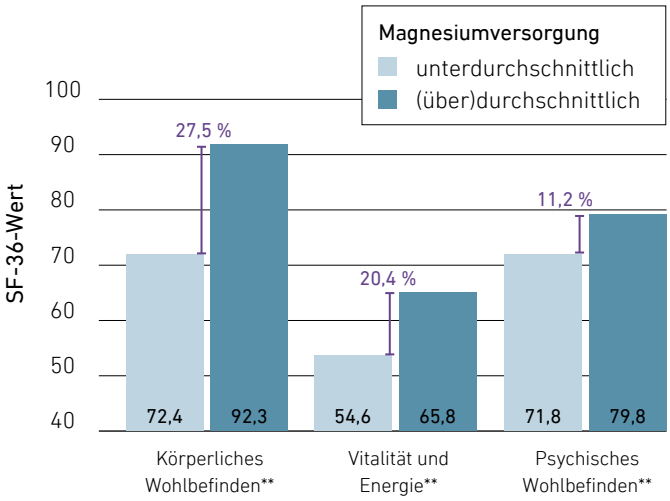
Die Magnesiumanalyse erfolgte im Vollblut, um sowohl Plasma- als auch Erythrozyten-Magnesium zu erfassen. Dies ist notwendig, da sich Magnesium zu mehr als 70 % in den roten Blutzellen befindet [4].

Der SF-36 ist ein international verwendeter, standardisierter Erhebungsbogen, der gesundheitliche, emotionale, physische und soziale Funktionen erfasst und Aussagen über die Lebensqualität und das Wohlbefinden erlaubt. Auch ein Vergleich zwischen verschiedenen Gruppen ist dadurch möglich. Höhere Werte im SF-36 stehen für einen besseren Gesundheitszustand.

Das Ergebnis:

Gut Versorgten geht es besser

Die Auswertung der Daten ergab klare und eindeutige Resultate. Menschen mit einer (über-)durchschnittlichen Magnesiumversorgung erzielen bessere Werte als unterdurchschnittlich Versorgte. Ein ausreichender Magnesiumspiegel ging mit höheren Werten in allen erhobenen Gesundheitskategorien einher als ein niedriger Magnesiumspiegel. So erreichte die besser versorgte Gruppe beispielsweise beim körperlichen Wohlbefinden 92,3 Punkte, die mangelhaft versorgte Gruppe dagegen nur 72,4 Punkte. Der Unterschied zwischen beiden Gruppen beträgt 27,5 %. Beim psychischen Wohlbefinden lagen die gut Versorgten mit 79,8 Punkten ebenfalls vorne, die schlecht Versorgten erzielten nur 71,8 Punkte, was einer Differenz von 11,2 % entspricht. Auch bei Vitalität und Energie ergaben sich signifikante Unterschiede. Wer einen hohen Magnesiumspiegel aufwies, kam auf 65,8 Punkte, die mit niedrigen Magnesiumwerten nur auf 54,6 Punkte. Bei der gut versorgten Gruppe ergab sich ein um 20,4 % höherer Wert für Vitalität und Energie (Abb.).



** Unterschied statistisch hochsignifikant (p<0,01).

Abb.: Das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie Vitalität und Energie der unterdurchschnittlich mit Magnesium versorgten Teilnehmer (n=42) war deutlich geringer als jene der (über)-durchschnittlich Versorgten (n=39), die in allen Bereichen höhere Werte erzielten. Zum Einsatz kam der SF-36-Erhebungsbogen.

Fazit:

Magnesium und Vitalität gehen Hand in Hand

Die von Biogena erhobenen und ausgewerteten Daten wurden in der Fachzeitschrift *Trace Elements and Electrolytes* veröffentlicht und belegen zum ersten Mal den statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen der Höhe des Magnesiumspiegels und der persönlichen Einschätzung des Gesundheitszustands.[3] Beispielsweise besteht zwischen der Magnesium-Versorgung und dem Wohlbefinden sowie der Vitalität ein hochsignifikanter positiver Zusammenhang. **Je höher der Magnesiumspiegel, umso besser fühlt sich der Mensch** und **umso höher ist die Vitalität.** Umgekehrt gilt, je niedriger der Magnesiumstatus, umso schlechter geht es einer Person.
Die Ergebnisse der Studie erklären die Beliebtheit des Mineralstoffs und die Zufriedenheit der Verwender von Magnesium. Jede Körperzelle benötigt Magnesium. Deshalb spüren alle Organe und Körpersysteme seine Wirkung. Die vielen Magnesiumverwender haben recht: **Ein guter Magnesiumstatus bringt den Körper in Bestform.**

Die Autoren der Biogena-Studie:

Dr. Ina Viebahn
Forschungsdesignerin
Biogena-Wissenschaftsteam

Salzburg, März 2020

Literatur:

[1] Hahn, A. et al. 2006. Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 2. Auflage.

[2] Schmidbauer, C. (Hrsg). 2020. Mikronährstoff-Coach®: Das große BIOGENA-Kompendium der Nährstoffe. Verlagshaus der Ärzte.

[3] Viebahn, I. et al. 2015. Magnesium status correlates with health and quality of life. *Trace Elem Electroly*. doi: 10.5414/TEX01420.

[4] Martin, M. (Hrsg). 2006. Labormedizin in der Naturheilkunde. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH. 3. Auflage.

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 774 00-0, worldwide@biogena.com

www.biogena.com

Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten.