

Organisches Magnesium befeuert Vitamin D

Unser wichtiges Sonnenvitamin D (s. letzter Beitrag) ist übrigens auch elementar für ältere Menschen, deren betagte Haut nur vermindert Vitamin D durch die Strahlung der Sonne aufnehmen und bilden kann. So ist es ratsam, auch in Seniorenheimen auf Sonnenexposition in dem Zeitrahmen zwischen Oktober und April, also von Herbst bis zum Frühling, zu achten. Gleiches gilt hierzulande für dunkelhäutige Mitbürger. Auch sie haben Schwierigkeiten, Vitamin D natürlich zu synthetisieren. Bei ihnen empfiehlt sich die Supplementierung über die Wintermonate ebenso.

Selbstverständlich gibt es dieses Vitamin auch in Nahrung, z. B. Fisch, Fleisch und Eiern, allerdings nur in allzu geringen Mengen, die bei Weitem nicht ausreichend sind. Außerdem sollten die tierischen Lieferanten ebenso der UV-Strahlung ausgesetzt gewesen sein. So sind tierische Produkte aus kommerzieller Haltung (unter Ausschluss von Sonnenlicht) folglich keine Vitamin-D-Lieferanten. Pilze können ebenso Vitamin D enthalten – wenn sie denn Sonne bekommen haben. Es wurde ein Test durchgeführt und Pilze nur einen Sekundenbruchteil mit UV-Licht beschossen. Danach hatten sie ein Vielfaches an Vitamin D. So empfiehlt sich die Exposition der Pilze auf der Fensterbank vor dem Verzehr.

Um aktiviert zu werden und richtig wirken zu können, braucht das Sonnenvitamin nicht nur Vitamin K2, was allgemein recht bekannt ist, sondern auch zwingend Magnesium (Mg). Am besten in organischen Verbindungen, denn sie haben eine höhere Bioverfügbarkeit und werden folglich besser vom Organismus aufgenommen. Organische Formen sind z. B. Magnesiumcitrat (schmeckt lecker zitronig), -bisglycinat (besonders verträglich, gut für Sportler), -malat (Apfelsäure-Bindung) oder -orotat. Magnesiummangel kann übrigens einen Vitamin-D-Mangel bewirken und andersherum.

Anorganische Verbindungen sind Magnesiumoxid, -chlorid oder -carbonat und haben nachweislich keine oder kaum gewünschte Wirkung, sind aber schön billig in der Herstellung: Ein Vorteil für die Industrie zur Gewinnoptimierung. Diese anorganischen Verbindungen sind die, die allgemein im Supermarkt und in der Drogerie günstig zu erwerben sind. Wir wenden uns besser wieder den guten, organischen Magnesiumverbindungen zu, die vom Körper besser implementiert werden und ihre Wirkung entfalten können. Magnesium ist immerhin an mindestens 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und unterstützt etliche Funktionen.



Foto: Norman Kläß

Am bekanntesten ist sicherlich die Wirkung als Anti-Stress-Mineral. Magnesium hat nicht nur eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur und damit auch auf die Blutgefäße und kann so ebenfalls den Blutdruck senken. Es sorgt zudem für Entspannung im Gehirn, Beruhigung für die Psyche, wirkt ebenso regulierend auf den Darm und verbessert die Regeneration. Das Elektrolyt unterstützt den Blutzucker- und Insulinstoffwechsel, ebenso die Erregbarkeit des Herzens, denn es sorgt für wichtige Impuls-Nervenübertragungen und Reizweiterleitungen. Unsere Knochen brauchen Magnesium und Vitamin D, damit Calcium auch eingebaut werden kann. Außerdem spielt Magnesium eine große Rolle für den Energiestoffwechsel in den Mitochondrien, unsere Zellkraftwerke. Lebensenergie braucht Magnesium!

Vermehrte Muskelkrämpfe und kleine Zuckungen an Augen und Mundwinkeln zeigen eine schlechte Versorgung oder einen Mangel an Magnesium an. Magnesiumcitrat (Vorsicht bei Histaminintoleranz) schafft Abhilfe, die Einnahme erfolgt am besten über den Tag verteilt, ggf. in Wasser gelöst. Für einen besseren Schlaf empfiehlt sich die Einnahme am Abend.

Um effektiv wirken zu können, ist eine regelmäßige Supplementierung von mindestens zwölf Wochen nötig (danach bemessen sich auch Studien). Je nach Verbindung kann das Magnesium allerdings für einen dünneren Stuhl sorgen, daher

möglichst langsam mit der Supplementierung starten und nach und nach aufbauen. Empfehlungen liegen bei etwa 400 mg/Tag. Bei eingeschränkter Nierenfunktion und Bradykardie sollte kein Magnesium zugeführt werden.

Ein Mangel an Magnesium ist im Vollblut nachzuweisen. Wichtig ist, dass das intrazelluläre Magnesium gemessen wird und so Aufschluss über die Menge von Magnesium in den Zellen gibt. Eine Unterversorgung mit Magnesium entsteht vor allem durch die Wirren des Alltags: Physischer und psychischer Stress, schlechte Aufnahme über den Darm, durch Sport (wenngleich dieser wünschenswert ist), durch zu viele Säuren im Körper und auch durch die Einnahme von Medikamenten etc. Alkohol ist übrigens

ein wahrer Magnesiumräuber und schwemmt es für drei Tage geradezu aus dem Körper hinaus. Zu Alkohol ... später.

Eine schöne Vorweihnachtszeit und besinnliche Festtage, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)



BRINJA WEIGLEIN