

## FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar im Rahmen des BVpta-Themenmonats „Frauengesundheit“

*„Magnesium und Frauengesundheit“*

von Mittwoch, 05.03.2025



© Bild: stock.adobe.com / Miso Ai; Protina Pharm. GmbH

### Frage 1:

Kann Magnesium bei Entwicklungsverzögerung in der Pubertät bei Mädchen helfen?

### Antwort:

Eine gute Magnesiumversorgung ist grundsätzlich die Basis für die Energieversorgung des Körpers. Daher wäre es schon eine Option zu schauen, dass ein guter Magnesiumspiegel aufgebaut ist. (Serumwert über 0,85 mmol/l)

### Frage 2:

In welcher Dosierung gebe ich Magnesium für Teenies bei Regelschmerzen?

### Antwort:

Dosierung: Bis zur Stuhlerweichung. Bei jungen Frauen mit empfindlichem Verdauungstrakt kann Magnesium als Getränk über den Tag verteilt getrunken werden.

**Frage 3:**

Kann eine hohe Magnesium-Gabe den Einsatz von Buscopan gegen die Krämpfe ersetzen oder ist es dafür nicht stark genug?

**Antwort:**

Da die orale Gabe von Magnesium keine Nebenwirkungen (außer Stuhlerweichung) mit sich bringt, kann man es auf jeden Fall zusätzlich geben und schauen, wie groß die Wirkung auf die Beschwerden ist.

**Frage 4:**

Wirkt Magnesium auch gegen Übelkeit in der Schwangerschaft?

**Antwort:**

Hier hilft eine Kombination aus Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub>. Die Dosierung von Vitamin B<sub>6</sub> beträgt 3x20mg am Tag.

**Frage 5:**

Wie schnell wirkt Magnesium bei einem Milchstau?

**Antwort:**

Magnesium wird recht schnell ins Blut aufgenommen, so dass eine Besserung innerhalb eines Tages zu erwarten ist. Tipp: Magnesiumgranulat morgens auflösen und über den Tag verteilt trinken.



**Frage 6:**

Welche Dosierung bei Endometriose? Durchgängig präventiv 300-400mg oder besser 3xtgl. 300mg?



**Antwort:**

Eine Gabe von 900mg ist in Ordnung. Auch hier gilt, die Grenze ist sehr individuell und der limitierende Faktor ist die Stuhlerweichung. Bis an die Grenze, vorausgesetzt ist eine normale Nierenfunktion, kann immer gegangen werden.

**Frage 7:**

Kann man bei Kindern (4 Jahre) ebenfalls mit Magnesium arbeiten bei Migräne und wie viel?

**Antwort:**

Die Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr von Magnesium für Kinder bei ca. 4 Jahren liegen bei 170-180 mg/Tag. Hier müssen Sie schauen, wie gut das Magnesium vertragen wird. Studien bei Erwachsenen mit Migräne wurden mit 2 Gaben täglich à 300 mg Mg-Citrat durchgeführt. Entsprechend kann es bei 4-jährigen Kindern auch gut sein, dass sie eine höhere Menge an Magnesium vertragen. Hier ist auch die Stuhlerweichung der limitierende Faktor. Bis dahin kann man bei der Dosierung gehen.

**Frage 8:**

Bei Melatonin: Kann man das immer zum Schlafen nehmen oder nur phasenweise?

**Antwort:**

Wir empfehlen eine max. Einnahmedauer von 12 Wochen.



**Frage 9:**

Kann ich morgens Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Nerven und abends Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Knochen oder Magnesium-Diasporal® pro Einschlafen und Erholen kombinieren, gerade für sportlich Aktive?

**Antwort:**

Sie können Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Nerven mit Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Knochen abends kombinieren. Wenn die insgesamt 600 mg Magnesium vertragen werden, ist dies kein Problem. Bei Magnesium-Diasporal® pro Einschlafen und Erholen haben wir ebenfalls Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>, wie in Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Nerven enthalten. So kommen Sie hier auf 200% NRV täglich bei diesen beiden Vitaminen. Wir würden eher die Kombi Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Nerven morgens und Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Knochen abends oder Magnesium-Diasporal® pro Muskeln und Knochen morgens mit Magnesium-Diasporal® pro Einschlafen und Erholen abends empfehlen.

**Frage 10:**

Muss man bei Vitamin K und Blutverdünnern etwas beachten?

**Antwort:**

Wir empfehlen hier, immer Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

**Frage 11:**

Kann es sein, dass sich PMS-Beschwerden mit Beginn der Wechseljahre (Prämenopause) bessern?

**Antwort:**

PMS-Beschwerden bessern sich leider erst nach der Menopause. Nichtsdestotrotz ist ein guter Magnesiumspiegel immer gut, damit der Körper optimal funktionieren kann.

**Frage 12:**

PMS-Beschwerden: Ist eine gleichzeitige Einnahme von Mönchspfeffer und Magnesium möglich?

**Antwort:**

Ja.



**Frage 13:**

Wie und warum verändert sich der Magnesium-Bedarf in den Wechseljahren?

**Antwort:**

Der Magnesiumbedarf eines Menschen ist grundsätzlich abhängig von vielen Faktoren, auch unabhängig von den Wechseljahren. So kann sich der Bedarf in den Wechseljahren durch starkes Schwitzen vergrößern. Je nach sportlicher Aktivität kann sich der Bedarf erhöhen. Medikamente und Krankheiten beeinflussen auch den Bedarf teilweise ganz massiv. (z. B. Diabetes oder Medikamente, die Mineralien aus dem Körper ausschwemmen)

**Frage 14:**

Beeinflussen sich die Einnahme von Magnesium und von Hormonen bei einer Hormonersatztherapie?

**Antwort:**

Magnesium ist an unzähligen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Daher ist es sinnvoll, einen guten Magnesiumspiegel aufzubauen und den Hormonstoffwechsel optimal zu unterstützen. Wir empfehlen bei der Einnahme von Medikamenten (in diesem Fall Hormonen) einen zweistündigen Abstand einzuhalten.

**Frage 15:**

Magnesium wirkt doch nur 100% bei 150 mg, weil dann die Ionenkanäle "voll" sind, der Rest geht sofort in den Darm bei über 150mg Mg. Ist doch besser, Magnesium über Tag mit 150 mg zu verteilen, damit der Körper es besser aufnehmen kann?

**Antwort:**

Es gibt 2 Transportwege, über die Magnesium in den Körper gelangen kann. Der erste Weg ist über Ionenkanäle (TRPM 6 und 7; transzellulärer Transport). Diese haben nur eine begrenzte Kapazität. ABER: Es gibt auch den parazellulären Transport. Hierzu wird eine hohe Konzentration an Magnesium benötigt und aufgrund des hohen Konzentrationsgradienten wird das Magnesium zu 80-90 % aufgenommen. Daher ist eine Hochdosisgabe effektiver für einen schnellen Aufbau des Magnesium-Spiegels.

**Frage 16:**

Welche Magnesiumverbindung ist die beste? Ist nicht Magnesiumglycinat besser als Magnesiumcitrat?

**Antwort:**

Es gibt keine Studien, die die Wirksamkeit der organischen Magnesiumverbindungen miteinander vergleichen. Die Bioverfügbarkeit ist bei allen sehr ähnlich.



**Frage 17:**

Welches Magnesium empfehlen Sie?

**Antwort:**

Gut verträglich und eine gute Bioverfügbarkeit haben organische Magnesiumverbindungen z. B. Magnesiumcitrat.



**Frage 18:**

Gibt es Kontraindikationen für eine Magnesiumgabe?

**Antwort:**

Ja, eine GFR (glomeruläre Filtrationsrate der Niere) von unter 30 ml/min. Unterhalb dieses Wertes sollte Magnesium, aber auch andere Mineralien, nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Patienten, die eine solche massive Einschränkung haben, wissen dies meistens und sind beim Nephrologen in Behandlung.

**Frage 19:**

Wie wird der Magnesiumspiegel optimal gemessen?

**Antwort:**

Da Magnesium nur zu einem geringen Prozentsatz im Blut vorhanden ist, ist die Messung zwar einfach, aber die richtige Schlussfolgerung daraus zu ziehen, etwas schwieriger. Bei Bestimmung vom Magnesium im Serum sollten Werte von mindestens 0,80, besser 0,85 mmol/l erreicht. Bei Werten darunter kann ein Magnesiummangel nicht ausgeschlossen werden. Die Bestimmung von Magnesium im Vollblut ist etwas genauer.

**Frage 20:**

Wie ist dann ein Mineralwasser mit hohem Calcium- und Magnesiumgehalt einzuordnen (z. B. nutze ich eins mit ca. 500mg/l Calcium und ca. 120 mg/l Magnesium), wenn man damit die beiden Mineralstoffe gleichzeitig aufnimmt?

**Antwort:**

Mineralwasser als Mineralienspender ist perfekt. Hierüber können Sie schon einiges an täglichem Mineralstoffbedarf abdecken. Calcium und Magnesium behindern sich nicht in der Aufnahme. Sie haben unterschiedliche Transportkanäle. Auch kommt es bei anderen Kationen immer auf die Konzentration der Mineralien an, die parallel aufgenommen werden. Bei Mineralwasser ist keine Behinderung zu befürchten.

**Zusatzfrage 21:**

Reguliert Selen nicht den Schilddrüsenstoffwechsel, also die Dejodase?

**Antwort:**

Als Bestandteil des Enzyms Thyroxin-5-Dejodase ist Selen an der Aktivierung der Schilddrüsenhormone beteiligt.

*Hinweis: Fragen wurden von den Teilnehmenden des WebSeminars gestellt. Beantwortet wurden diese von Mitarbeitern der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Protina Pharm. GmbH.*