

FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Magnesium bei Sport und physischer Belastung“

vom Dienstag, 05.07.2023



Frage 1:

Welches Magnesiumsalz kann der Körper am besten aufnehmen?

Antwort:

Grundsätzlich sind organische Magnesiumverbindungen wie bspw. Citrat, Bisglycinat, Malat, Orotat etc. zu bevorzugen. Sie haben alle eine ähnliche Bioverfügbarkeit. Zudem ist die Einnahme von organischen Verbindungen wie bspw. Magnesiumcitrat sehr einfach und unkompliziert, da Magnesiumcitrat sehr gut wasserlöslich ist und nachweislich schneller zu einem höheren Magnesiumspiegel führt.

Frage 2:

Sollte man bei akutem Durchfall auf die Magnesiumtablette verzichten?



Antwort:

Durchfall ist eine bekannte Begleiterscheinung bei der Einnahme von hochdosiertem Magnesium. Sollte nach der Magnesiumeinnahme Durchfall auftreten, ist das ein Zeichen dafür, dass der Körper kein Magnesium mehr aufnehmen kann. In dem Fall sollte man mit der Einnahme pausieren, bis sich die Beschwerden gelegt haben und dann gegebenenfalls mit einer niedrigeren Dosierung wieder beginnen.

Frage 3:

Wann sollte man Magnesium am besten einnehmen, zeitversetzt zu anderen Medikamenten?

Antwort:

Wir empfehlen grundsätzlich einen zeitlichen Einnahmeabstand von Magnesium-Diasporal® zu anderen Arzneimitteln oder auch Nahrungsergänzungsmitteln von ca. 2 - 3 Stunden einzuhalten. Wenn möglich, die Einnahme gern am Abend kurz vor dem Zubettgehen. Ansonsten gilt bei anorganischen Verbindungen: Einnahme kurz vor einer Mahlzeit und bei organischen Verbindungen kann die Einnahme unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen.

Frage 4:

Kann man den Mangel bei Einnahme von PPIs mit Magnesium ausgleichen?

Antwort:

Bei der Einnahme von PPI sollte man unbedingt auf eine organische Magnesiumverbindung zurückgreifen, da hier für die Aufnahme keine Magensäure benötigt wird, welche durch die Einnahme von PPI's reduziert wird.



Frage 5:

Magnesiumeinnahme vor dem Sport oder nach dem Sport?

Antwort:

Die Magnesiumeinnahme sollte nach dem Sport erfolgen. Für Sportler kann man die Empfehlung geben, an den Sporttagen die Magnesiumdosierung um das 2 - 3 fache zu erhöhen, je nach Bedarf bzw. körperlicher Belastung. An sportfreien Tagen sollte die normale Magnesiummenge genommen werden.

**Frage 6:**

1000 mg Magnesium einmal einnehmen oder auf 2 oder 3 Portionen verteilen?

Antwort:

1000 mg Magnesium sind sehr hoch! In bestimmten Lebenssituationen wie beispielsweise bei Migränepatienten werden Dosierungen von 600 mg Magnesium täglich empfohlen. Hier kann es aufgrund der hohen Dosierung vor allem anfangs zu Durchfall oder weichem Stuhl kommen, was für die meisten Patienten aber annehmbar ist, wenn dadurch die Migräneproblematik verbessert werden kann. Bei Sportlern, die 1000 mg nehmen wollen, wird definitiv empfohlen, die Einnahme nicht auf einmal zu tätigen, sondern auf mehrmals am Tag zu verteilen und darauf zu achten, dass vor dem Sport nicht zu viel Magnesium genommen wird, damit die sportliche Betätigung nicht negativ beeinträchtigt wird.



Frage 7:

Gibt es irgendeine Empfehlung, bei welcher körperlichen Symptomatik man auf 1000 mg Magnesium pro Tag gehen soll? Auch hier die Gesamtmenge auf einmal einnehmen? Bei Durchfall welchen Tipp geben?

Antwort:

Hierzu gibt es keine Empfehlung. Wenn 1000 mg Magnesium genommen werden wollen, dann nicht als einmalige Einnahme. Falls Durchfall auftritt, mit der Einnahme pausieren, bis sich die Symptomatik gelegt hat und dann mit einer niedrigeren Dosierung wieder beginnen. Gern die Einnahme dann auch über den Tag verteilt gestalten. Weicher Stuhl ist unbedenklich und gibt sich mit der Zeit, da ein gewisser Gewöhnungseffekt eintritt.

Frage 8:

Kann man von Magnesium Magenschmerzen bekommen?



Antwort:

Gastrointestinale Störungen bis hin zu Durchfällen infolge der Einnahme von Magnesiumprodukten sind bekannte Begleiterscheinungen und können bei hochdosiertem oralem Magnesium bei empfindlichen Personen auftreten, besonders dann, wenn das Präparat nüchtern eingenommen wird. Wenn bekannt ist, dass man empfindlich auf Magnesiumpräparate reagiert, sollte mit einer niedrigen Dosierung begonnen werden, bzw. ist es auch möglich, das Trinkgranulat in der Früh herzustellen und schluckweise über den Tag verteilt zu trinken.

Frage 9:

Wird bei der Magnesiumeinnahme Magnesium im Körper gespeichert, so dass man eine "Magnesiumkur" machen kann?

Antwort:

Der Körper kann selbst kein Magnesium herstellen, somit ist es wichtig, dass Magnesium täglich über die Nahrung zugeführt oder, wenn nötig, zusätzlich substituiert wird. Auch bei einem normalen Magnesiumspiegel im Blut kann ein Magnesiummangel nicht ausgeschlossen werden, da sich nur ca. 1 % des Gesamtmagnesiumbestandes im Serum befindet. Der Großteil ist im Knochen gebunden. Symptome können sich zeigen, obwohl der Serumspiegel im Normbereich ist. Wenn also Symptome vorhanden sind, ist es definitiv sinnvoll, täglich für mindestens 4 - 6 Wochen oder auch längerfristig Magnesium zu nehmen.

Frage 10:

Ich ernähre mich sehr ausgewogen, mache viel Sport, bekomme dennoch ab und zu Krämpfe, speziell nachts. Täglich esse ich 1 Banane, und nehme „zur Not“ Magnesium im Akutfall. Was fehlt noch?

**Antwort:**

Magnesium eignet sich nicht zur Akuteinnahme. Ein Magnesiummangel ist nicht durch eine einmalige Einnahme ausgeglichen. Um einen Mangel auszugleichen, sollte Magnesium mindestens 4 - 6 Wochen täglich eingenommen werden. Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig, aber tatsächlich sind die Lebensmittel, die einen hohen Magnesiumgehalt haben, meist hochkalorisch. Eine Banane enthält ca. 36 mg Magnesium/100 g, d. h. zur Deckung des täglichen Bedarfs von 300 mg sind ungefähr 9 Bananen notwendig. Zudem sollte bei nächtlichen Wadenkrämpfen darauf geachtet werden, dass die Magnesiumeinnahme abends vor dem Zubettgehen erfolgt, da nachts der Magnesiumspiegel sinkt.

Frage 11:

Kann man 2 Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen, evtl. auch als Abführmittel?

Antwort:

Bei den Magnesium-Diasporal® Pro DEPOT-Tabletten sollte man keine 2 Tabletten gleichzeitig einnehmen. Falls eine höhere Magnesiumdosierung benötigt wird, sollte man in dem Fall die Depottabletten mit einer niedriger dosierten Darreichungsform (z. B. Magnesium-Diasporal® 100 Lutschtabletten mit 100 mg Magnesium) kombinieren, da die zusätzlich enthaltenen Vitamine in den Depottabletten den Tagesbedarf bereits mit einer Tablette zu 100 % abdecken. Magnesium ist generell nicht als Abführmittel gedacht. (Off-label-use).

**Frage 12:**

Bei welchen psychischen Umständen ist Magnesium effektiv? Wenn ja, welche Magnesiumverbindung? Wie lange wäre die Einnahmedauer?

Antwort:

Magnesium ist an vielen Vorgängen im Körper beteiligt und auch für mentale Gesundheit wichtig. Studien zeigen, dass im Alter ein hoher Mg-Spiegel bzw. hohe Mg-Zufuhr zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit beiträgt. Zudem reguliert Magnesium auch die Ausschüttung von Stresshormonen. Daher ist es auch empfehlenswert, wenn es unterstützend in stressigen Phasen des Lebens genommen wird. Grundsätzlich gilt für die Einnahme von Mineralstoffpräparaten eine intakte Nierenfunktion (GFR>30ml/min.) als Voraussetzung. Bei normaler Nierenfunktion sollte die Einnahme mindestens 4 - 6 Wochen erfolgen und kann aber auch langfristig bzw. dauerhaft genommen werden. Aufgrund der einfachen und unkomplizierten Einnahme sind hier die organischen Verbindungen wie bspw. Magnesiumcitrat zu bevorzugen.

Frage 13:

Wie sinnvoll ist die Kombination von organischem und anorganischem Magnesium?

Antwort:

Ein Resorptionsvorteil ergibt sich aus der Kombination organischer und anorganischer Verbindungen nicht. Häufig erfolgt eine Kombination verschiedener Magnesiumsalze aus galenischen Gründen, um eine hohe Dosierung von 300 mg und mehr auch in einem Direktgranulat oder einer Tablette verarbeiten zu können.

Magnesiumcitrat hat ein großes Füllvolumen, so dass ein Direktgranulat oder eine Depot-Tablette mit 300 mg Magnesium für eine einmalige Einnahme aufgrund der Pulvermenge bzw. Größe der Tabletten mit reinem Magnesiumcitrat nicht praktikabel wären. Bei einer Kombination organischer und anorganischer Verbindungen ist der Einnahmezeitpunkt wichtig. Dieser sollte ca. 15 - 30 Minuten vor einer Mahlzeit erfolgen.

Frage 14:

Können Patienten, die Blutverdünnungs-Präparate einnehmen, trotzdem K2, D3 & Magnesium einnehmen?

Antwort:

Bei Patienten, die Präparate zur Blutverdünnung nehmen müssen, sollte unbedingt vor der Einnahme von Magnesium-Diasporal® Pro DEPOT Muskeln + Knochen und Magnesium-Diasporal® Pro Muskeln + Knochen direkt Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.



Frage 15:

Ist die Einnahme von Vitamin D als Substitution in Kombination mit K₂ und Magnesium auch im Sommer sinnvoll?

Antwort:

Die Einnahme ist durchaus auch im Sommer empfehlenswert. Die Vitamin D-Versorgung ist im Sommer zwar besser, aber trotzdem meist unzureichend, da wir uns mit unserer Kleidung und durch das Eincremen mit Sonnencreme vor der UV-Strahlung schützen und somit auch die Vitamin D-Bildung erschwert wird.

Frage 16:

Was ist mit unserem Leitungswasser? Wie hoch ist da der Magnesiumgehalt?

Antwort:

Wasser ist nur einer von vielen Bausteinen bei einer ausgewogenen Ernährung. Der Magnesiumgehalt von Leitungswasser ist regional unterschiedlich. München hat beispielsweise 40 mg Magnesium pro Liter. Auch bei Mineralwässern ist der Magnesiumgehalt unterschiedlich hoch. Hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett.

Frage 17:

Eine Kundin meinte, sie habe gehört, die gleichzeitige Einnahme von Calcium und Magnesium soll die Bioverfügbarkeit von beiden erhöhen. Das kann ich mir aber nicht vorstellen, v. a. wenn es "Antagonisten" sind. Gibt es da einen Zusammenhang?



Antwort:

Hier hat die Kundin wohl etwas missverstanden. Bis vor kurzem war es so, dass man empfohlen hat, bei gleichzeitiger Einnahme von hochdosiertem Calcium und hochdosiertem Magnesium, das Calcium morgens und das Magnesium abends zu nehmen, damit es zu keiner Aufnahmebeeinträchtigung kommt. Neuesten Erkenntnissen zufolge ist diese Aussage inzwischen widerlegt und auch hochdosiertes Calcium und Magnesium kann zusammen eingenommen werden, da genügend Transporter vorhanden sind und sie sich nicht gegenseitig in der Aufnahme beeinträchtigen.