

## Pressemitteilung

### **Gefahr durch magnesiumhaltige Präparate Weniger ist oft mehr!**

Hannover, 18. Juli 2017 - Viele Menschen achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und greifen auch zu Nahrungsergänzungsmitteln, um einer scheinbaren Unterversorgung vorzubeugen. Als Beispiel nennt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen, frei verkäufliche magnesiumhaltige Präparate in Tabletten oder Pulverform. Eine zusätzliche Zufuhr sei allerdings meist weder notwendig noch sinnvoll, eine Überdosierung kann sogar zu gesundheitlichen Problemen wie Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen führen, warnt die Expertin.

#### **Zusätzliche Zufuhr von Magnesium im besten Fall unnötig**

Appetitlosigkeit, Schwindel, Müdigkeit, aber auch Nervosität, Muskelkrämpfe und Vergesslichkeit gelten als Hinweise für einen möglichen Magnesiummangel. Viele greifen bei diesen Symptomen schnell und ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker zu den leicht erhältlichen Magnesium-Brausetabletten, um dem Körper etwas vermeintlich Gutes zu tun. Da der durchschnittliche Bundesbürger mit seinen üblichen Ess- und Lebensgewohnheiten aber meist nicht unter einem Magnesiummangel leidet, ist eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium im besten Fall unnötig – im schlechtesten schadet sie sogar. „Es stimmt, dass der Körper Magnesium nicht selber herstellen kann und dieser wichtige Mineralstoff daher zugeführt werden muss. Allerdings geschieht das in der Regel und in ausreichendem Maße über die Nahrung, denn Fleisch, Fisch, Beeren, aber auch Milch, Tee, Kaffee und Vollkornprodukte enthalten Magnesium“, so Sander. Anders sieht das bei Menschen aus, die unter Hashimoto Thyreoiditis, Diabetes Typ 2 oder Asthma leiden oder Alkoholiker sind. Bei ihnen kann eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium durchaus sinnvoll sein. Das gilt auch für Menschen, die viel Sport treiben, oder Patienten, die Corticosteroide oder Diuretika einnehmen. Betroffene sollten in diesen Fällen mit ihrem Arzt besprechen, ob ein magnesiumhaltiges Nahrungsergänzungsmittel notwendig ist.

#### **Magnesiumtabletten meist zu hoch dosiert**

Der Griff zu magnesiumhaltigen Präparaten füllt also meist kein Defizit auf,

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Besucheranschrift:  
Vahrenwalder Straße 133  
30165 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](http://www.twitter.com/BARMER_NIHB)  
[presse.ni.hb@barmer.de](mailto:presse.ni.hb@barmer.de)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)

sondern führt eher zu einer Überversorgung. Für einen gesunden Körper ist das meist kein Problem, wenn sich die Dosis im Rahmen hält. Die überschüssige Menge wird dann problemlos über die Nieren wieder ausgeschieden. Eine zusätzliche tägliche Zufuhr von maximal 250 Milligramm gilt als tolerierbare Höchstmenge, bei der keine negativen gesundheitlichen Probleme zu erwarten sind. Allerdings enthalten einer Stichprobe der Verbraucherzentralen zufolge sechs von zehn getesteten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln eine zu hohe Magnesiumdosierung, die zu Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen führen kann. „Bei Menschen mit Nierenerkrankungen kann eine Überdosierung mit Magnesium sogar lebensgefährlich werden“, warnt Sander. Wer dennoch Magnesium zuführen möchte, sollte auch auf Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln achten. Durch die Einnahme von magnesiumhaltigen Präparaten kann beispielsweise die Wirkung von Antibiotika beeinflusst oder auch die Aufnahme von Calcium, Zink und Eisen gestört werden. Auch hier sind Arzt und Apotheker die richtigen Ansprechpartner.

Mehr zum Thema Nahrungsergänzungsmittel unter [www.barmer.de/s000768](http://www.barmer.de/s000768)