

Die Pollensaison ist da: Forschungsergebnisse bestätigen erneut positives Potenzial von Magnesiumgabe bei allergischem Asthma

Endlich werden die Tage wieder länger, die Sonne lockt die ersten Frühjahrsblüher hervor - und die Pollenallergiker stöhnen auf. Was für die einen blühende Pracht, ist für die anderen eine Tortur: allergisches Asthma. Rechtzeitig zur beginnenden Pollensaison „weht“ eine gute Nachricht für alle Allergiegeplagten durch's Land: Magnesium könnte bei Patienten mit allergischem Asthma die Symptome bessern und darüber hinaus auch die Überempfindlichkeit der Atemwege und der Haut auf bekannte Allergie auslösende Substanzen vermindern. Das fanden Wissenschaftler in zwei Studien aus Brasilien und Großbritannien heraus. Guter Rat für Asthmatiker: Viel trinken und täglich mehr Magnesium aufnehmen! Diese Kombination bietet vor allem magnesiumreiches Heilwasser, das außerdem durch eine besonders hohe Bioverfügbarkeit des Mineralstoffs besticht.



Magnesium ist für viele Funktionen des Körpers erforderlich, beispielsweise für Herz, Nerven und Muskeln. Darüber hinaus ist Magnesium aber auch für viele Stoffwechselfvorgänge auf Zellebene essentiell. Die Aufnahme von Magnesium mit der Nahrung ist in den letzten 100 Jahren zurückgegangen und erreicht bei weitem nicht die empfohlene tägliche Menge (je nach Alter, Geschlecht und Lebensstil **300- 600 mg Magnesium pro Tag** gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Dass umgekehrt die Häufigkeit von Asthma in den letzten 50 Jahren dramatisch zugenommen hat, mag zunächst als zufälliges Zusammentreffen erscheinen.

Nun hat es sich eine Forschergruppe aus Brasilien zum Ziel gesetzt, die Auswirkungen einer zusätzlichen Magnesiumgabe bei Patienten mit diagnostiziertem **allergischen Asthma** zu untersuchen (Gontijo-Amaral et al., 2007), insbesondere auf

- die Asthmasymptomatik,
- die übermäßige Verengung der Atemwegsmuskulatur bei Inhalation von Metacholin (eine Substanz, mit der eine Überreaktion der Bronchien festgestellt werden kann),
- allergisch ausgelöste Hautreaktionen
- sowie die Lungenfunktion.

In die Studie wurden 37 Probanden (Alter 7 bis 19 Jahre) mit klinisch bekanntem Asthma und allergischen Hautreaktionen aufgenommen, die täglich zweimal mit Inhalationen eines Cortison-Präparates behandelt wurden. Die Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt:

- **Gruppe 1** (18 Patienten) erhielt 300 mg Magnesium pro Tag als Nahrungsergänzung über 2 Monate

- **Gruppe 2** (19 Patienten) erhielt dagegen nur ein Placebo-Präparat

Die Corticoid-Inhalationen wurden während der gesamten Studiendauer fortgeführt.

Deutlich weniger Beschwerden unter Magnesium

Bei der Auswertung der Ergebnisse nach Studienende zeigte sich, dass Patienten unter Magnesium während der 2-monatigen Studiendauer statistisch signifikant weniger **Asthmaanfälle** erlitten und seltener ein Notfallmedikament einsetzen mussten als die Patienten der Placebogruppe. Auch der **Metacholin-Test** fiel in der Magnesiumgruppe besser aus: Im Gegensatz zu den Patienten unter Placebo waren statistisch signifikant höhere Konzentrationen von Metacholin notwendig, um die gleiche Atemwegsverengung zu erreichen wie vor der Magnesiumgabe. Und schließlich zeigten sich bei den Hauttests auf bekannte Allergene in der Magnesiumgruppe signifikant geringere Reaktionen auf diese Allergene als vorher bzw. als in der Gruppe mit Placebo-Präparat.

Für **objektivierbare Lungenfunktionsparameter** (FEV1 = die Menge Luft, die in 1 Sekunde maximal ausgeatmet werden kann; Vitalkapazität = die Menge Luft, die nach maximaler Ausatmung maximal eingeatmet werden kann) fanden sich allerdings keine signifikanten Unterschiede zwischen Gruppe 1 und Gruppe 2. Ein möglicher Grund dafür könnte in der Fortführung der Corticoid-Inhalationen liegen: Ganz ohne Medikation hätte sich möglicherweise ein Unterschied aufzeigen lassen, was aber aus ethischen Gründen nicht durchführbar war.

Eine bereits vor 10 Jahren durchgeführte Studie (Hill et al., 1997) an 17 Asthma-Patienten hatte ähnliche Ergebnisse gezeigt: Patienten, die über 3 Wochen 400 mg Magnesium pro Tag zusätzlich erhielten, zeigten während dieser Zeit deutlich weniger Asthmasymptome als Patienten, die nur ihre gewohnte Magnesiummenge plus ein Placebo mit der Nahrung aufnahmen. Die objektiven Lungenfunktionswerte zeigten auch hier keine statistisch signifikante Veränderung zwischen Magnesium- und Placebopatienten, aber immerhin einen **Trend zur Verbesserung der FEV1**. Die Autoren erklären den Mangel einer objektivierbaren Besserung unter anderem durch die kurze Studiendauer (3 Wochen), sehen aber trotzdem einen positiven Einfluss von Magnesium auf Patienten mit diagnostiziertem Asthma.

Die Ursache für die positiven Wirkungen von Magnesium auf Asthmapatienten könnte in einer **Abschwächung der immunologischen Überreaktion durch Magnesium** liegen, indem es beispielsweise die Freisetzung bestimmter, allergische Reaktionen auslösender körpereigener Substanzen (Histamin) vermindert. Andererseits könnte es auch sein, dass Magnesium die mit einer allergischen Reaktion verbundenen **entzündlichen Veränderungen in den betroffenen Organen (Atemwege, Haut) reduziert**.

Die tägliche Magnesiumbilanz können Asthmatiker einfach aufbessern, indem sie zusätzlich zum Verzehr von möglichst industriell unverarbeiteten Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Nüssen und vielen Gemüsesorten ein **magnesiumreiches Heilwasser** trinken (Magnesiumgehalt 100 mg/l und mehr).

Allergisches Asthma. Nach Angaben der WHO leiden weltweit schätzungsweise 100 bis 150 Millionen Menschen an Asthma bronchiale. In Deutschland sind etwa 5% der Erwachsenen und 8-12% der Kinder betroffen. Bei Patienten mit allergischem Asthma reagiert die Schleimhaut der Atemwege überempfindlich auf verschiedene Reize und schwillt an, was zu einer Verengung der Atemwege und Luftnot führt. Ein Großteil der Patienten leidet zusätzlich unter allergischem Schnupfen und/oder allergischen Hautreaktionen (atopische Dermatitis). Häufigste Auslöser von Anfällen beim allergischen Asthma sind Allergien gegen Pollen (z.B. Frühblüher), Gräser, Tierhaare oder Hausstaubmilben.

Kommentar zum Thema von Prof. Dr. med. Adrian Gillissen



*Prof. Dr. med. Adrian Gillissen
Direktor der Robert-Koch-Klinik,
Thoraxzentrum des Klinikums
St. Georg, Leipzig
Vorstandsmitglied der
Deutschen Atemwegsliga und
der Deutschen Lungenstiftung*

„Beim Asthmaanfall ist Magnesium in diversen wissenschaftlichen Untersuchungen evaluiert worden. Selbst die sonst sehr kritische Cochrane-Gruppe (bewertet regelmäßig wissenschaftliche Literatur zu bestimmten medizinischen Fragestellungen) fand, dass die zur regulären β 2-Mimetikatherapie zusätzliche Gabe von Magnesiumsulfat bei Patienten mit einem schweregradigen Asthma einen signifikant besseren Effekt auf die Lungenfunktion hat, als die Behandlung mit nur einem bronchialerweiterndem Medikament alleine. Diese Datenlage untermauert damit die beiden oben zitierten Studien hinsichtlich des positiven Effekts auf eine Asthmaerkrankung. Die Ergänzung der mit antientzündlich wirkenden und bronchialerweiternden Medikamenten durchgeführten Asthma-Standardtherapie durch präventive Magnesium-Gaben erscheint somit als interessante zusätzliche Therapiemöglichkeit. Eine hochwertige Magnesiumquelle, mit der dieser Mineralstoff einfach aufgenommen werden kann, bietet z.B. hoch bioverfügbares magnesiumreiches Heilwasser.“

Über die folgenden Links können Sie die Abstracts der Übersichtsarbeit einsehen und die Originalarbeit beim Verlag bestellen (1) bzw. direkt downloaden (2): Eine direkte Lieferung der Artikel ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

[Abstract "Gontijo-Amaral et al."](#)
[Abstract "Hill J et al."](#)

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

INES UHLIG Public Relations
Agentur für Ernährung und Gesundheit GmbH
Ansprechpartnerin: Kerstin Lange
Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof
20095 Hamburg
E-Mail : kerstin.lange@uhlig-pr.de

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten. Besuchen Sie uns auch im Internet www.heilwasser.com

Bildmotive: Deutsche Heilbrunnen, Motiv junge Frau: Fotolia.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.
[Newsletter abbestellen](#)