

Ausgabe 19 / Oktober 2010

Magnesium kann Depressionen verhindern

Ausreichend Magnesium in der Nahrung kann möglicherweise das Auftreten einer Depression verhindern oder die Beschwerden zumindest abmildern. Das zeigt eine aktuelle Studie aus Norwegen. Darin wurden Daten von 5708 Personen ausgewertet und das Auftreten depressiver Symptome zur Magnesiumzufuhr in Beziehung gesetzt. Das Ergebnis: Eine höhere Magnesiumaufnahme ging mit geringeren Werten für depressive Symptome einher. Die Wissenschaftler empfehlen eine magnesiumreiche Ernährung als einfache Maßnahme zum Schutz vor depressiven Erkrankungen. Neben magnesiumreichen Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Bananen leistet auch magnesiumreiches Heilwasser einen kalorienfreien Beitrag zur Magnesiumversorgung.



Experten hatten schon länger einen Zusammenhang zwischen Magnesium und dem Auftreten von Depressionen vermutet. Um diese Beziehung zu klären, befragten Wissenschaftler aus Norwegen und Australien 5708 Norweger mittleren (Alter 46 bis 49 Jahre) und höheren Alters (Alter 70 bis 74 Jahre) nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Zudem mussten die Studienteilnehmer einen speziellen Fragebogen ausfüllen, mit dem Symptome von depressiven Erkrankungen erfasst wurden.

Die Ergebnisse zeigten eine durchschnittliche Magnesiumzufuhr zwischen 275 mg (Gruppe der älteren Frauen) und 390 mg (Gruppe der jüngeren Männer). Der Abgleich mit den Fragebogenwerten für Anzeichen einer Depression ergab, dass Personen mit einer höheren

Magnesiumzufuhr geringere Werte für depressive Symptome aufwiesen. Dieser Zusammenhang fand sich in beiden Altersgruppen sowohl bei Männern als auch bei Frauen.

Je weniger Magnesium, desto stärker die depressiven Symptome

Betrachtete man unter den Studienteilnehmern nur die Patienten, bei denen tatsächlich eine depressive Erkrankung diagnostiziert war (insgesamt 517 Personen), zeigte sich ein ähnlicher Zusammenhang. Die depressiven Symptome waren umso stärker ausgeprägt, je geringer die tägliche Magnesiumaufnahme war. Dabei erwies sich eine magnesiumarme Ernährung als stärkerer Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression als andere anerkannte Faktoren wie beispielsweise geringere körperliche Aktivität.

Nach Ansicht der Forscher zeigen diese Ergebnisse einen einfachen Weg auf, um die zunehmende Häufigkeit depressiver Erkrankungen zu senken: eine magnesiumreiche Ernährung.

Magnesiumgabe ebenso wirksam wie Medikamente

Eine Literatur-Übersichtsarbeit unterstützt diese Hypothese aus Norwegen: US-amerikanische Forscher haben die wissenschaftliche Literatur der letzten 90 Jahre speziell zum Thema Magnesium und Depressionen ausgewertet. Dabei fanden sie, dass zwar der Magnesiumspiegel im Blut keinen Zusammenhang mit dem Vorhandensein einer Depression zeigt. Allerdings war bei depressiven Patienten die Magnesiumzufuhr mit der Ernährung niedriger als bei nicht-depressiven Kontrollpersonen – ähnlich wie in der Studie aus Norwegen.

Darüber hinaus konnten in Tierversuchen Erfolge bei der Behandlung von Depressionen mit Magnesium erzielt werden. Auch eine klinische Studie mit Diabetikern zeigte positive Ergebnisse: Hier war die Gabe von 450 mg Magnesium pro Tag über 12 Wochen genauso wirksam zur Behandlung depressiver Symptome wie ein klassisches Medikament zur Depressionsbehandlung. Mit dem Vorteil, dass die Nebenwirkungen unter Magnesium deutlich geringer ausfielen.

Magnesium fördert Glückshormon-Bildung

Die Bedeutung von Magnesium bei der Entstehung von Depressionen könnte nach Ansicht der Wissenschaftler darin liegen, dass Magnesium als wichtiger Kofaktor an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt ist. So spielt Magnesium auch bei Prozessen, die zur Bildung von Serotonin im Gehirn führen, eine wichtige Rolle. Serotonin ist weithin bekannt als „Glückshormon“. Klassische Antidepressiva heben den Serotoninspiegel im Gehirn an. Diese so genannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer machen quasi die Folgen eines Magnesiummangels rückgängig.

Magnesium gehört zu den häufigsten Mineralstoffen im menschlichen Körper – keine Zelle des Organismus kann ohne Magnesium überleben. Allerdings nehmen viele Menschen nicht ausreichend Magnesium zu sich: Bei ca. 20 Prozent der Erwachsenen besteht ein chronischer Mangel an dem Mineralstoff. Die empfohlene Tageszufuhr liegt bei 350–400 mg Magnesium. Diese Menge lässt sich leicht mit der Ernährung erreichen. Viel Magnesium steckt beispielsweise in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Eine sinnvolle Ergänzung bildet magnesiumreiches Heilwasser mit einem Gehalt von mindestens 100 mg Magnesium pro Liter. Es ist nicht nur kalorienfrei, sondern hilft zudem, die empfohlene Trinkmenge von 2 Litern pro Tag zu erreichen. Darüber hinaus liegt Magnesium im Heilwasser in gelöster Form vor und ist so für den Körper besonders gut verfügbar.

Depressive Erkrankungen. Depressionen gehören zu den am häufigsten unterschätzten Erkrankungen – nicht zuletzt deshalb, weil im alltäglichen Sprachgebrauch der Ausdruck „deprimiert“ oft einfach mit traurig gleichgesetzt wird. Dabei handelt es sich jedoch nicht unbedingt um eine Depression im medizinischen Sinne. Depression ist mehr als nur einfach Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit. Betroffene fühlen sich meist antriebslos, haben Konzentrationsstörungen und leiden unter Schuld- oder Angstgefühlen. Dieser Zustand dauert in der Regel länger an.

Die Ursachen einer Depression sind vielfältig: Experten gehen heute davon aus, dass ein Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn die Basis für Depressionen ist. Kommen dann externe Auslöser hinzu, wie beispielsweise starke Belastungen am Arbeitsplatz, Verlust von Freunden oder Angehörigen etc., kann eine depressive Episode offenbar werden. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit etwa 4 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Jeder fünfte Erwachsene erlebt einmal in seinem Leben eine depressive Episode. Die Häufigkeit von Depressionen nimmt dabei seit Jahren immer weiter zu.

Kommentar zum Thema von Prof. Dr. med. Klaus Kisters

"Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 20 bis 25 g Magnesium. Davon sind 50 bis 60 Prozent im Knochen und ca. 30 Prozent in der



Prof. Dr. med. Klaus Kisters

*Präsident der Gesellschaft für
Magnesiumforschung und Chefarzt
der Medizinischen Klinik I
am St. Anna Hospital, Herne*

Muskulatur eingelagert. Ein Prozent des gesamten Magnesiums befindet sich im Extrazellularraum. Der wichtige Mineralstoff ist an vielen zentralen Prozessen beteiligt und aktiviert verschiedene Enzymsysteme. Für die Kontraktion von Muskelzellen ist Magnesium ebenso notwendig wie für die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Zudem spielt der Mineralstoff bei der Vorbeugung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle. Seit vielen Jahren wissen wir auch um die Bedeutung von Magnesium im Nervensystem. Immer mehr Studien zeigen, dass ein Magnesiummangel neurologische und psychische Erkrankungen begünstigen kann. Aufgrund der vielfältigen Funktionen des Mineralstoffs erscheint es umso wichtiger, ausreichend Magnesium aus magnesiumreichen Lebensmitteln und magnesiumreichen Heilwässern aufzunehmen. Normalerweise beträgt die empfohlene Zufuhr 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag. Bei manchen Erkrankungen können jedoch in Einzelfällen 1.000 mg Magnesium oder mehr pro Tag erforderlich sein."

Über die folgenden Links können Sie die Abstracts der beiden Arbeiten einsehen und die Artikel direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Artikel ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

[Abstract Eby GA 3rd, Eby KL, 2010](#)

[Abstract Jacka FN, Overland S, Stewart R et al., 2009](#)

Impressum

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

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Gotenstraße 27
53175 Bonn
E-Mail : presse@heilwasser.com

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

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,
die gut tun

Gesundheitliche
Wirkungen

Aus Forschung
& Wissenschaft