



**Ausgabe 33 / März 2014**

## **Stimmungslage mit Magnesium bessern**

*Rund drei Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression. Angesichts dieser Zahl wird deutlich, wie wichtig die Prävention ist. Eine aktuelle iranisch-malaysische Studie lässt hoffen. Ihre Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine magnesiumreiche Ernährung eine einfache Maßnahme zum Schutz vor depressiven Erkrankungen darstellen könnte. Hierzulande sind viele Menschen nicht ausreichend mit dem Mineralstoff versorgt. Neben magnesiumreichen Lebensmitteln bietet magnesiumreiches Heilwasser eine unkomplizierte und zudem kalorienfreie Möglichkeit, die Magnesiumzufuhr gezielt zu verbessern.*



Eine aktuelle Querschnitts-Studie prüfte, inwiefern die Magnesium-Aufnahme depressive Symptome beeinflusst. Das Forscherteam um Teymoor Yari untersuchte dazu 402 iranische Doktoranden in Malaysia. Ihr Durchschnittsalter lag bei 33 Jahren, knapp die Hälfte waren Frauen (43 %). Als Ausschlusskriterien galten psychische Erkrankungen in der Vorgeschichte sowie Erkrankungen, die den Lebensstil oder depressive Symptome beeinträchtigen können.

### **Depressive Symptome und Magnesiumstatus untersucht**

Die Forscher erfassten die Stimmungslage der Studenten mit dem Fragebogen des Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D Scale). Darin sind verschiedene depressive Symptome aufgenommen, beispielsweise Appetitverlust, Schlafstörungen,

Traurigkeit, Einsamkeit, Angst. Es zeigte sich, dass 122 Studienteilnehmer klinisch relevante depressive Symptome aufwiesen. Einen Einblick in die Ernährungsgewohnheiten verschafften sich die Wissenschaftler mit einem validierten Fragebogen, der die Ernährung über die letzten 12 Monate erfasst. Aus den erhaltenen Daten errechneten sie die Magnesiumzufuhr.

### **Je mehr Magnesium, desto weniger Depressionen**

Ergebnis der Studie: Bei guter Magnesium-Versorgung traten depressive Symptome signifikant seltener auf. Dies bestätigte sich, nachdem die Daten hinsichtlich anderer Variablen wie Geschlecht,

Alter, BMI, monatliches Budget und körperliche Aktivität adjustiert worden waren.

Damit bekräftigt das Resultat dieser Studie die Ergebnisse früherer Studien mit anderem Studiendesign bzw. anderen Probandengruppen. Auch sie fanden einen inversen Zusammenhang zwischen Magnesium-Versorgung und Depression.

### **Hintergrund: Magnesium beeinflusst wichtige Transmitter**

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 reguliert es beispielsweise die Freisetzung des Hormons ACTH, das bei Depressiven vermehrt ausgeschüttet wird. Es ist zudem bekannt, dass Magnesium die Wirkung von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, verstärkt und die Wirkung eines anderen für die Stimmungslage wichtigen Neurotransmitters, Glutamat, moduliert. Möglicherweise ist auch das Immunsystem an der Entstehung einer Depression beteiligt: So fand man bei Erkrankten erhöhte Entzündungsmarker wie C-reaktives Protein. Seine Freisetzung aber wird von Magnesium gehemmt.

### **Magnesium als einfacher Beitrag zu Prävention**

Die medikamentöse Behandlung einer Depression ist schwierig, langwierig und oft von Nebenwirkungen begleitet. Aufgrund ihrer Häufigkeit und Folgen haben Depressionen auch eine große gesundheitsökonomische Bedeutung. Daher suchen Wissenschaftler nach einfachen Wegen der Prävention. Aus den Ergebnissen der aktuellen Studie und anderer Untersuchungen kann abgeleitet werden, dass eine magnesiumreiche Ernährung das Auftreten einer Depression möglicherweise verhindert.

### **Gute Quellen: Lebensmittel und Heilwässer**

In Deutschland nimmt jeder Bürger durchschnittlich etwa 250 – 300 mg Magnesium pro Tag auf. Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden jedoch etwa 300 – 400 mg täglich empfohlen. Diese Menge lässt sich eigentlich leicht erreichen. Viel Magnesium steckt beispielsweise in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Eine wirkungsvolle Ergänzung bietet magnesiumreiches Heilwasser mit einem Gehalt ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Es ist nicht nur kalorienfrei, sondern enthält Magnesium in einer für den Körper gut verfügbaren Form.

---

Über folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und die Studie beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

T. Yary et al., Dietary Intake of Magnesium May Modulate Depression. Biol Trace Elem Res 2013.

---

#### **Impressum**

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

#### **Pressebereich**

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Von-Galen-Weg 9  
53340 Meckenheim  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://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