



Ausgabe 35 / September 2014

Magnesium verbessert die Fitness von Senioren

Magnesium gilt als der Sportler-Mineralstoff schlechthin. Wie eine soeben veröffentlichte Studie zeigt, profitieren nicht nur Athleten, sondern auch ältere Frauen von einer guten Versorgung. Die Forscher fanden, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der Frauen unter Magnesiumeinnahme zunahm. Somit könnte eine bessere Magnesiumversorgung die Fitness im Alter unterstützen und das alltägliche Leben erleichtern. Eine einfache Möglichkeit, mehr Magnesium aufzunehmen, ist das regelmäßige Trinken von magnesiumreichem Heilwasser.



Ein Forscherteam der Geriatriischen Abteilung der Universität Padua führte eine Studie mit gesunden älteren Frauen durch, die wöchentlich zweimal an einem leichten Fitnesstraining teilnahmen. Die Frauen (Durchschnittsalter 71,5 +/- 5,2 Jahre) wurden randomisiert zwei Gruppen zugeordnet. Knapp die Hälfte der Frauen (n=62) erhielt über 12 Wochen täglich 300 mg Magnesium in Form von Magnesiumoxid. Die Kontrollgruppe (n=72) nahm kein Supplement ein. Die Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Aktivität blieben in beiden Gruppen unverändert. Zu Beginn und am Ende der Intervention bestimmten die Forscher die körperliche Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmerinnen mit Hilfe eines validierten Testsystems, dem sogenannten Short Physical Performance Battery (SPPB). Dieses besteht aus drei Teilen: der Bestimmung der Ganggeschwindigkeit, einer Gleichgewichtsübung und einem Aufstehetest. Zu Beginn der Studie erreichten beide Gruppen vergleichbare SPPB-Ergebnisse, nach der 12-wöchigen Intervention war die körperliche Leistungsfähigkeit in der Gruppe, die Magnesium eingenommen hatte, in allen drei Testverfahren signifikant höher als in der Kontrollgruppe. Am stärksten war der Effekt bei den Frauen ausgeprägt, die vor der Studie einen niedrigen Magnesiumstatus aufwiesen.

Relevanter Leistungszuwachs für den Alltag

Die in der Studie durchgeführten Tests geben Aufschluss über die Alltagsfitness älterer Menschen. So liefert die Bestimmung der Ganggeschwindigkeit Hinweise zur Mobilität. Der Gleichgewichtstest, bei

dem der Proband bei verschiedenen Fußstellungen versucht still zu stehen, gibt Aufschluss über Beweglichkeit und Körperkontrolle. Der Aufstehetest bewertet Kraft, Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit und Gelenkbeweglichkeit der unteren Gliedmaßen. Bei diesem Test muss der Proband ohne Zuhilfenahme der Hände möglichst schnell fünfmal hintereinander von seinem Stuhl aufstehen.

Die durch die Magnesiumsupplementierung in allen drei Tests erzielte Zunahme der Leistungsfähigkeit bewerteten die Mediziner als klinisch relevant.

Magnesium: unverzichtbar für die Muskulatur

Es ist seit längerem bekannt, dass Magnesiummangel mit einer reduzierten körperlichen Leistungsfähigkeit und geringeren Belastbarkeit einhergeht. Der Mangel wirkt sich über verschiedene Mechanismen negativ auf die Muskelfunktion und -masse aus. Auf diese Weise könnte er auch die Entwicklung einer Sarkopenie beschleunigen. Als Sarkopenie bezeichnen Ärzte einen altersbedingten, fortschreitenden Verlust von Muskelmasse, Muskelkraft und -funktion. Das Syndrom ist gefürchtet, da es die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken und schließlich zum Verlust der Selbstständigkeit führen kann.

Magnesiummangel: Senioren besonders gefährdet

Eine unzureichende Magnesiumversorgung ist gerade bei älteren Menschen keine Seltenheit. Einerseits ist im Alter die Absorptionsquote im Darm geringer, andererseits geht mehr Magnesium über Stuhl und Urin verloren. Ein weiterer bedeutender Grund ist die unzureichende Zufuhr über die Ernährung. Untersuchungen zufolge nehmen 77 Prozent der Frauen über 65 Jahren weniger Magnesium auf, als die Fachgesellschaften empfehlen. 23 Prozent erreichen nicht einmal zwei Drittel der empfohlenen Menge.

Kraft und Beweglichkeit erhalten

Fazit: Eine Erhöhung der täglichen Magnesiumzufuhr kann die Muskelkraft, die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn älterer Menschen positiv beeinflussen und dazu beitragen, dass Senioren lange körperlich fit bleiben und ihren Alltag allein meistern können. Magnesium ist in vielen Lebensmitteln enthalten, beispielsweise in Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und Gemüse. Eine besonders gute Magnesiumquelle sind Heilwässer, die mehr als 100 mg Magnesium pro Liter enthalten. Der Körper kann Magnesium aus natürlichem Heilwasser sehr gut verwerten, da der Mineralstoff darin bereits gelöst vorliegt.

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.

Veronese et al., effect of oral magnesium supplementation on physical performance in healthy elderly women involved in a weekly exercise program: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr. 2014

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
Von-Galen-Weg 9
53340 Meckenheim
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