



Ausgabe 43 / August 2016

Mehr Magnesium für mehr Muskelmasse und Muskelkraft bei Frauen

Frauen können sich freuen: Eine aktuelle britische Studie an Frauen zwischen 18 und 79 Jahren weist darauf hin, dass eine magnesiumreiche Ernährung mit mehr Muskelmasse und mehr Muskelkraft einhergeht. Für Ältere ist das Ergebnis besonders interessant, da gerade im Alter häufig verstärkt Muskelmasse und -kraft verloren gehen. Aber auch jüngere Frauen profitieren von erhöhter Muskelmasse und -kraft. Da keine Männer an der Studie teilnahmen, gibt es hierzu keine Daten, doch die Mechanismen könnten für sie ebenfalls gelten. Unabhängig davon kann jeder seine tägliche Magnesiumzufuhr durch den Genuss von magnesiumreichem Heilwasser auf einfache Weise verbessern.



Warum der Mensch ab dem 50. Lebensjahr an Muskelmasse verliert, ist letztlich noch nicht geklärt. Bekannt ist allerdings, dass verschiedene Faktoren an diesem Prozess beteiligt sind. So verstärkt beispielsweise eine – unbemerkte – chronische niederschwellige Entzündung im Alter den Verlust von Muskulatur und Muskelkraft. Auf der anderen Seite hat der Mineralstoff Magnesium einen positiven Einfluss auf die Muskelfunktion.

Zusammenhang mit Muskelmasse, Muskelkraft und Entzündungsparametern

Ob tatsächlich ein Zusammenhang zwischen der täglichen Magnesiumaufnahme, der Muskelmasse und Muskelkraft und möglichen entzündlichen Prozessen besteht, wollte eine Arbeitsgruppe an der Norwich Medical School der Universität East Anglia in Großbritannien wissen. Sie untersuchte dies in einer Querschnittstudie mit 2570 Frauen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren. Ausgewertet wurden Ernährungsfragebögen (131-item FFQ) sowie Daten aus Messungen der Muskelmasse mittels Dual-

Röntgen-Absorptiometrie. Aus den errechneten durchschnittlichen täglichen Magnesiummengen bildeten die Forscher Quintile. Der Unterschied zwischen dem höchsten und niedrigsten Quintil betrug etwa 250 mg Magnesium pro Tag. Zur Beschreibung der fettfreien Muskelmasse arbeiteten die Wissenschaftler mit zwei Indizes: Muskelmasse in Bezug zum Körpergewicht (FFM%) sowie in Relation zur Körpergröße (Fettfreie Masse Index, FFMI in kg/m²). Als Parameter für die Muskelkraft dienten Daten zur Schnellkraft am Oberschenkelmuskel. Aus den Labordaten wurde als Hinweis auf eine Entzündung die Serum-Konzentration von C-reaktivem Protein (CRP) entnommen.

Je mehr Magnesium, desto mehr Muskelmasse und Muskelkraft

Nach Adjustierung der Daten fanden die Forscher einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen der Magnesiumaufnahme sowohl zur Muskelmasse als auch zur Muskelkraft: Der Unterschied zwischen höchstem und niedrigstem Quintil betrug beim FFMI 4,3 %, bei FFM% 2,6 %. Die Schnellkraft der Beine war in der Gruppe mit der höchsten Magnesiumaufnahme um 24,2 % größer als in der mit der niedrigsten.

Umgekehrt war die Situation bei dem Entzündungsparameter: Hohe CRP-Werte waren mit niedrigen Muskelwerten assoziiert. Die Forscher fanden jedoch heraus, dass eine gute Magnesiumversorgung diesen ungünstigen Einfluss um 6,5 % reduzierte (bezogen auf FFM%). Diese Effekte waren bei Frauen über 50 Jahren deutlicher ausgeprägt als bei jungen Frauen.

Hohe Aussagekraft – gute Übertragbarkeit

Diese aktuellen Ergebnisse passen zu denen anderer Arbeitsgruppen, die allerdings nur einzelne Aspekte untersucht hatten. Die neue Studie ist die erste, die die Zusammenhänge in ein und demselben Datenstamm untersuchte. Ein weiterer Vorteil dieser Studie ist die große Datenmenge und die breite Altersstruktur der Teilnehmer. Die Tatsache, dass nicht ein Supplement, sondern die alltägliche Ernährung als Magnesiumquelle diene, ermöglicht eine direkte Übertragung der Ergebnisse auf Ernährungsempfehlungen. Die Forscher folgern, dass die Magnesiumaufnahme über die Nahrung helfen kann, die Muskelkraft in jedem Lebensalter zu verbessern und dem altersbedingten Abbau von Muskulatur entgegenzuwirken.

Heilwasser als einfache und wirkungsvolle Magnesiumquelle

Der Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft ist vor allem für ältere Menschen ein wichtiges Thema, doch der Muskelabbau beginnt schleichend bereits im mittleren Alter. Nach den Ergebnissen der vorgestellten Studie profitieren Menschen jedes Alters von einer gezielten Steigerung der täglichen Magnesiumaufnahme. Diese kann zudem wirkungsvoll zum Erhalt der körperlichen Fitness im Alter beitragen. Neben grünem Blattgemüse, Vollkorngetreide, Obst und Nüssen sind vor allem Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter hervorragende Magnesiumquellen.

Über den 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.

Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr

Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

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