

Mythos Magnesium: Verbindungen auf dem Prüfstand

Der Mineralstoff Magnesium ist ein wahrer Allrounder und ein wichtiger Begleiter in vielen Lebensphasen. Kein Wunder also, dass Magnesiumpräparate in unterschiedlichsten Verbindungs- und Darreichungsformen am Markt sind. Da fällt es nicht leicht, in der Beratung immer das passende Produkt zu empfehlen. Grund genug, sich die wissenschaftlichen Fakten zur optimalen Magnesium-Aufnahme anzusehen.

Die Aufnahme von Magnesium im Darm ist die Grundvoraussetzung dafür, dass der Mineralstoff seine Aufgaben im menschlichen Körper erfüllen kann. Etwa 90 % der Magnesiumaufnahme findet dabei über den Dünndarm statt – Ziel jeder Magnesiumsupplementierung sollte daher sein, die Resorption über den Dünndarm optimal auszunutzen. Fundierten wissenschaftlichen Daten zufolge sind diese Kriterien für eine effektive Magnesiumaufnahme entscheidend:

Bioverfügbarkeit: Löslichkeit als ein entscheidender Faktor

Ein wichtiges Auswahlkriterium für ein Magnesiumprodukt ist dessen Bioverfügbarkeit. Dabei spielt neben dem aktuellen Versorgungszustand, der aufgenommenen Magnesiummenge oder anderen enthaltenen Nahrungsmittelbestandteilen (etwa Oxalate oder Phytate) auch die Löslichkeit der Magnesiumverbindung eine ausschlaggebende Rolle. Damit Magnesium im Dünndarm resorbiert werden kann, müssen die Magnesium-Ionen bereits frei vorliegen, sich also von ihrem Bindungspartner gelöst haben. Sicher gewährleistet ist dies durch den Einsatz organischer Magnesiumverbindungen wie Citrat oder Glycinat.

Besonders Menschen, die Antazida oder Protonenpumpenhemmer anwenden, sollten daher auf organische Magnesiumverbindungen setzen. Interessant ist zudem, dass magensaftresistente Überzüge die Bioverfügbarkeit beeinträchtigen können, da sie die Magnesiumfreisetzung aus der Darreichungsform verzögern und so die Aufnahme über den Dünndarm beeinträchtigen. Auch für Magnesium mit Depoteffekt gibt es derzeit keine validen Daten, die einen Vorteil bestätigen.

Magnesiumaufnahme: Mehr ist nicht gleich mehr

Für die optimale Magnesiumaufnahme ist auch die Menge an zugeführtem Magnesium zu beachten. Um den Magnesiumspiegel nachhaltig anzuheben, muss der Mineralstoff regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg angewandt werden. Schließlich füllen sich die intrazellulären Magnesiumspeicher nur sehr langsam. Zudem hat sich gezeigt, dass die Resorptionsquote für Magnesium steigt, wenn der Verzehr auf mehrere, kleinere Portionen über den Tag hinweg verteilt wird. Die tägliche Ergänzung von zwei bis drei Portionen mit jeweils maximal 150 mg Magnesium gilt dabei als ideal. Eine einmalige hochdosierte Gabe kann hingegen mit Beschwerden wie Durchfall verbunden sein. Vor allem sensible Menschen sollten deshalb zu hohe Einmaldosierungen vermeiden.

Maximale Verträglichkeit: Magnesium in reiner Form

Ein wesentliches Erfolgs- und Qualitätsmerkmal von Magnesiumprodukten ist ihr Grad an Verträglichkeit. Maximale Verträglichkeit wird erreicht, indem auf unnötige Technologien und künstliche Zusatzstoffe verzichtet wird. Produkte sollten also frei von Trennmitteln, Farbstoffen oder Überzügen sein. Organische Magnesiumverbindungen gelten als besonders verträglich. Zudem sind sie bereits umfassend wissenschaftlich untersucht und seit Jahren in der Supplementierung bewährt.

Wissenschaftlich fundierte Magnesiumpräparate von Pure Encapsulations®

Alle Produkte von Pure Encapsulations® werden von Experten im Bereich der orthomolekularen Medizin auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt. So werden ausschließlich organische Magnesiumverbindungen wie Citrat und Glycinat für das umfassende Sortiment eingesetzt. Dank der hypoallergenen Herstellung sind die Produkte zudem maximal verträglich – dabei wird konsequent auf alle unnötigen Zusatzstoffe wie etwa Farbstoffe, Trennmittel oder Überzüge verzichtet. Auch die aktive Mitarbeit an Forschung nimmt bei Pure Encapsulations® einen hohen Stellenwert ein – der Mikronährstoff-Experte arbeitet dabei mit renommierten Institutionen auf der ganzen Welt zusammen.

Aktuell gibt es etwa eine Studie zu Magnesium: In Zusammenarbeit mit Professor Howard Sesso, Sc.D. M.P.H – Harvard T.H. Chan School of Public Health – wird eine Studie zum Einfluss von Magnesiumglycinat auf den Blutdruck unterstützt. Pure Encapsulations® stellt sich zudem der Kontrolle

durch unabhängige Labore – so wurde Magnesiumcitrat mit weiteren beliebten Sport-Produkten auf die Kölner Liste® aufgenommen, der weltweit größten Institution zur Dopingprävention.

Das gesamte Magnesium-Sortiment gibt es hier.

Pure Encapsulations®: Qualitätsverständnis

- Wissenschaftlich fundierte Nährstoffpräparate
- Zertifizierte Rohstoffe & konsequente Prüfung auf Reinheit
- Standardisierter Gehalt an wertbestimmenden Inhaltsstoffen
- Ideale Bioverfügbarkeit & maximale Verträglichkeit
- Umfassende externe Qualitätskontrollen
- Höchste Qualitätsstandards & unabhängige Zertifizierungen

Mehr Informationen unter: www.purecaps.net/qualitaet

Über Promedico

Als Mikronährstoff-Experte unterstützt Promedico Apotheken umfassend in der Vermarktung sowie Kundenberatung und bietet mit der PRO Academy praxisnahe Fortbildungen für den Apothekenalltag. Neben der inhaltlichen und konzeptionellen Entwicklung der Wissensplattform ist Promedico auch für die Marketing- und Vertriebsstrategie der Premiummarke Pure Encapsulations® verantwortlich – mittlerweile werden 33 Länder und rund 6000 Apotheken mit der hochwertigen Nahrungsergänzung beliefert.

Rückfragehinweis

Presse: Helene Rauchegger

+43 316 26 26 33-48

presse@promedico.at

Quellen

Quamme G.A.; Recent developments in intestinal magnesium absorption; Ovid Technologies 2019

Hahn A., et al.; Auf das Salz kommt es an; Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 3/2017

Schuchardt J.P., Hahn A.; Intestinal Absorption and Factors Influencing Bioavailability of Magnesium – An Update; Current Nutrition & Food Science 2017

Ströhle A., et al.; Magnesiumpräparate – (k)eine Frage der Verfügbarkeit; Medizinische Monatszeitschrift für Pharmazeuten 2018 (9)

Eder K.; Aufnahme, Funktionen und therapeutische Aspekte, Magnesium-Verbindungen; Pharm. Unserer Zeit 3/2009; (38)

Fine K.D., et al.; Intestinal Absorption of Magnesium from Food and Supplements; J Clin Invest 1991; 88: 396–402

Lindberg J.S., et al.; Magnesium Bioavailability from Magnesium Citrate and Magnesium Oxide; Journal of the American College of Nutrition 1990

Podlogar J., Smollich M.; Essenzieller Cofaktor Magnesium; Deutsche Apothekerzeitung 2019

Elmadfa I., Leitzmann C.; Ernährung des Menschen; Eugen Ulmer KG 2015; Aufl 5

Schuchardt J.P., Hahn A.; Intestinal Absorption and Factors Influencing Bioavailability of Magnesium – An Update; Current Nutrition & Food Science 2017

Vormann J.; Magnesium – ein bedeutender Mineralstoff für Prävention und Therapie; Ernährungs Umschau 2008; 55: 726–731

Coudray C., et al.; Study of magnesium bioavailability from ten organic and inorganic Mg salts in Mg-depleted rats using a stable isotope approach; Magnes Res 2005