

# Wadenkrämpfe sind ein Warnsymptom

**Es ist nicht einfach, einen Magnesiummangel zu erkennen. Die Symptome sind sehr vielfältig. Muskeln, Gefässe, Herz, Nerven, Knochen, Nieren, die Verdauung, der weibliche Zyklus, die Psyche, der Schlaf und das Immunsystem brauchen Magnesium. Magnesiummangel steht auch im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Diabetes und Bluthochdruck.**

Häufigstes Symptom für einen Magnesiummangel sind die berühmten Wadenkrämpfe. Weitere Symptome sind:

- Krämpfe in den Füßen und den Augenlidern (Lidzucken)
- psychische Symptome wie erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe, Verwirrtheit, Konzentrationsschwäche, Benommenheit, Schwindel, Angstgefühle
- Müdigkeit, Mattigkeit, Energielosigkeit, Schwäche, erhöhtes Schlafbedürfnis oder Schlaflosigkeit, Erschöpfung
- Kopfschmerzen und Migräne, Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Kreuz- und Rückenschmerzen
- Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) und Ohrensausen (Tinnitus)
- kalte Füße und Hände
- Taubheitsgefühl in Beinen und Armen, Empfindungsstörungen wie Kribbeln
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern (Herzrhythmusstörungen)
- Herzenge, Druck auf der Brust bis hin zu *Angina pectoris*
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, auch im Wechsel mit Durchfall
- Störungen der Menstruation
- Bronchialkrämpfe mit Verstärkung von Asthma-Anfällen
- Verstärkung allergischer Symptome
- Bei schwangeren Frauen kann es eher zu vorzeitigen Wehen kommen.

## Magnesiummangel – wieso?

Zu den Risikogruppen zählen Jugendliche und junge Erwachsene sowie ältere Menschen, vor allem bei Diabetes (Zuckerkrankheit) oder wenn Entwässerungsmittel (Diuretika) eingenommen werden. Zudem müssen sich Schwangere und Stil-

lende durch eine höhere Magnesiumzufuhr gegen Defizite wappnen. Leistungssport und schwere körperliche Arbeit, die mit starkem Schwitzen verbunden ist, führen ebenfalls zu erhöhtem Verbrauch. Sportler erreichen eine bessere Leistungsfähigkeit, wenn sie vor Wettkämpfen Magnesium einnehmen. Der Magnesiumbedarf wird über die Ernährung oftmals nicht ausreichend gedeckt. Vor allem industriell verarbeitete Lebensmittel bzw. Fertigprodukte haben einen sehr geringen Magnesiumgehalt. Werden dazu auch noch wenig Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt, kann dies einen Magnesiummangel begünstigen. Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt sind: Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse, Haferflocken, Reis, Weizenvollkornprodukte, Weizenbrot, Cornflakes, Käse, Milchjoghurt und Bohnen.

## Stress senkt den Magnesiumspiegel

Stress erhöht die Adrenalinausschüttung, was wiederum den Magnesiumspiegel senkt. So gerät man bei Dauerstress in einen Teufelskreis: Das «Anti-Stress-Mineral» Magnesium wird übermässig ausgeschieden und kann dem Stress nicht mehr gegensteuern.

## Weitere Ursachen von Magnesiummangel:

- Alkoholkonsum: Schon ab 0,5 Promille entfaltet der Alkohol seine harntreibende Wirkung und schwemmt dadurch vermehrt Magnesium aus dem Körper.
- Durchfall und Erbrechen führen neben Wasser- auch zu Magnesiumverlust.
- Unter- und Übergewicht: Durch falsche Ernährung (z. B. Diäten) besteht die Gefahr, nicht nur insgesamt zu wenig Nähr-



stoffe, sondern auch zu wenig Magnesium aufzunehmen.

- Krankheiten: Darmschäden, Darmresektion und chronische Darmkrankheiten wie Morbus Crohn, *Colitis ulcerosa*, Zöliakie und andere Störungen der Nahrungsaufnahme im Darm.
- Diabetes und vor allem eine schlechte Blutzuckereinstellung, Schilddrüsenüberfunktion, Störungen der Nebenschilddrüse und Überproduktion von Aldosteron verursachen ebenfalls Magnesiummangel, ebenso wie die Einnahme von Hormonen oder der Anti-Baby-Pille.
- Medikamente wie «kaliumsparende» Entwässerungsmittel, Abführmittel, Chemotherapeutika bei Krebs, Immunsuppressiva, einige Antibiotika und Protonenpumpenhemmer: Sie alle können zu einer Unterversorgung mit Magnesium führen.

Einen gravierenden Magnesiummangel kann man im Labor testen. Da die meisten Laboratorien jedoch nur das Gesamtmagnesium im Blut testen, macht sich ein Magnesiummangel erst bemerkbar, wenn die Magnesiumzufuhr bereits über einen längeren Zeitraum unterhalb des täglichen individuellen Magnesiumbedarfs liegt und kein weiteres Magnesium mehr aus den Speichern freigesetzt werden kann.

Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch  
www.bergdietikon.ch/arzt

