

Warum Sie Magnesium in Betracht ziehen sollten, wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen

18. Mai 2024 Denis I

Stress ist jedem bekannt. Für manche ist Stress ein unangenehmes Gefühl, mit dem sie gelegentlich zu kämpfen haben, für andere kann er eine alltägliche Belastung sein. Da das Leben, insbesondere im 21. Jahrhundert, sehr schnelllebig und voller Druck ist, fühlen sich viele Menschen ständig ausgelaugt, gestresst und kämpfen mit einem ungesunden Geisteszustand.

Laut Experten ist Stress eine normale Reaktion auf Druckveränderungen. Tatsächlich ist unser Körper darauf ausgelegt, Stress zu erleben und zu bewältigen – vorausgesetzt natürlich, dass wir gesundheitlich in der dafür optimalen Verfassung sind. [1] Wenn unserem Körper jedoch ein oder zwei entscheidende Komponenten fehlen, wie beispielsweise bestimmte Nährstoffe, die zur Regulierung unserer körperlichen und emotionalen Reaktionen beitragen, könnte Stress zu einem großen Problem werden, das sich negativ auf die Funktion anderer Teile unseres Körpers auswirken kann.

Einer der Nährstoffe, der bei unserer normalen Stressreaktion eine wichtige Rolle spielt, ist Magnesium. Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, der von Ihrem Körper in großen Mengen verwendet und gespeichert wird. Er hilft dabei, Hunderte verschiedener enzymatischer Reaktionen anzutreiben, die für die ordnungsgemäße Regulierung verschiedener Körperfunktionen erforderlich sind. [2][3] Dazu gehören die Produktion von Proteinen, die normale Leistung Ihrer Nerven und Muskeln sowie die Aufrechterhaltung der Blutzucker- und Blutdruckkontrolle.

Magnesium kommt natürlicherweise in der Umwelt vor, insbesondere in Gesteinen, Böden und Wasser. Aus ihnen nehmen Pflanzen das Magnesium auf, das sie den Tieren und Menschen, die es konsumieren, zur Verfügung stellen. Doch trotz seines Vorkommens in der Natur haben Forscher einen stetigen Rückgang des Magnesiumspiegels in essbaren Nutzpflanzen und damit auch beim Menschen beobachtet. Allein in den USA erhalten Berichten zufolge fast 70 % der Bevölkerung unter 71 Jahren und etwa 80 % der über 71-Jährigen nicht genügend Magnesium über die Nahrung, die sie essen. [4]

Laut einer in *Heliyon* veröffentlichten Studie könnten mehrere Faktoren zu diesem Magnesiummangel in Pflanzen geführt haben. Insbesondere

moderne landwirtschaftliche Praktiken, wie der weit verbreitete Einsatz von Kaliumdüngern, scheinen die größten Übeltäter zu sein. Da Kalium ein Magnesiumantagonist ist, hat die Praxis der Erhöhung des Kaliumgehalts im Boden durch Düngemittel die Fähigkeit der Pflanzenwurzeln, Magnesium aus dem Boden aufzunehmen, erheblich verringert. [5] Dies hat dazu geführt, dass mehr frische Produkte mit niedrigem Magnesiumgehalt in Lebensmitteln verkauft werden und Magnesiummangel immer häufiger auftritt.

Leider haben zahlreiche Studien einen Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und einem erhöhten Risiko für psychische Gesundheitsprobleme wie Stress, Angstzustände und Depressionen festgestellt. [6][7] Tatsächlich beschrieb eine in der Zeitschrift *Nutrients* veröffentlichte Studie den Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und Stress als „Teufelskreis“, da Stress den Magnesiumverlust erhöhen und einen Mangel verursachen könnte, während Magnesiummangel die Anfälligkeit des Körpers dafür erhöhen könnte Stress. [8]

Angesichts der Hektik des modernen Alltags und der Tatsache, dass Magnesiummangel durch ungesunde Ernährung und/oder nährstoffarme Lebensmittel zu einem weitverbreiteten Problem geworden ist, ist es nicht mehr verwunderlich, dass viele Menschen heutzutage mit Stress zu kämpfen haben und leiden von schlechter psychischer Gesundheit. Genau aus diesem Grund sollte die Beachtung Ihrer Ernährungsbedürfnisse, insbesondere Ihrer Magnesiumzufuhr, für jeden oberste Priorität haben.

Die Bedeutung von Magnesium für Ihre körperliche und geistige Gesundheit

Ihre körperliche und geistige Gesundheit haben einen tieferen Zusammenhang, als Sie vielleicht denken. Körperliche Gesundheitsprobleme können zu einer schlechten psychischen Gesundheit führen. [9] Tatsächlich entwickelt laut der Mental Health Foundation fast jeder Dritte, der an einer langfristigen körperlichen Erkrankung leidet, auch psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände. [10] In ähnlicher Weise kann eine schlechte psychische Gesundheit das Risiko erhöhen, chronische körperliche Erkrankungen zu entwickeln.

Dies gilt für Menschen, die unter chronischem Stress oder Angstzuständen leiden. Experten sagen, dass die anhaltende Aktivierung Ihrer Stressreaktion im Laufe der Zeit zu einer Abnutzung Ihres Körpers führen kann. Dies führt zu körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und einem

geschwächten Immunsystem. Viele chronische Erkrankungen werden auch mit chronischem Stress in Verbindung gebracht, etwa Stoffwechselprobleme und schwere Herzprobleme. [11][12]

Im letzteren Fall haben Forscher herausgefunden, dass chronischer Stress den Cholesterinspiegel und den Blutdruck im Blut erhöhen kann. Dies sind zwei der Hauptrisikofaktoren für Herzerkrankungen. [13] Jedes Mal, wenn Sie unter Stress stehen, schüttet Ihr Körper eine Welle von Hormonen aus, die dazu führen, dass Ihr Herz schneller schlägt und sich Ihre Blutgefäße verengen. [14] Diese sind Teil der normalen Stressreaktion Ihres Körpers, die in der Regel nur kurz anhält.

Aber bei Menschen, die unter chronischem Stress leiden, wird ihre Stressreaktion nicht abgeschaltet; Stattdessen steigt der Spiegel des Stresshormons Cortisol weiter an. Studien zufolge kann ein hoher Cortisolspiegel nicht nur Ihren Blutdruck, sondern auch Ihren Cholesterin-, Triglycerid- und Blutzuckerspiegel im Blut erhöhen. [15] So trägt chronischer Stress zu schweren Herzproblemen bei. Ebenso kann chronische Angst die normale Funktion Ihres Herzens beeinträchtigen und sogar zu einer Schwächung Ihres Herzmuskels führen, was letztendlich zu Herzversagen führen kann. [16]

Interessant dabei ist, dass die mit chronischem Stress oder Angstzuständen verbundenen Erkrankungen auch etwas mit Magnesiummangel zu tun haben. Untersuchungen zufolge beeinträchtigt ein Magnesiummangel die Fähigkeit Ihrer Herz- und glatten Muskelzellen, die intrazellulären Konzentrationen von Natrium, Kalium und Kalzium zu regulieren. [17] Ohne ausreichend Magnesium wird diesen Zellen Kalium entzogen, sie behalten jedoch übermäßig viel Natrium und Kalzium.

Als Folge davon beginnen sich die mit Ihrem Herzen verbundenen Blutgefäße und Arterien zu verengen, was zu einem Anstieg Ihres Blutdrucks führt. Wenn hoher Blutdruck nicht kontrolliert wird, kann er die Blutgefäße schädigen, die viele lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn und Nieren mit Sauerstoff versorgen. [18] Deshalb ist es wichtig, dass Sie einen gesunden Magnesiumspiegel aufrechterhalten, insbesondere wenn Sie ständig unter Stress stehen.

Magnesium trägt nicht nur dazu bei, Stress- oder Angstgefühle zu reduzieren, sondern unterstützt auch nachweislich die normale Herz-Kreislauf-Gesundheit. [19] Eine im *Journal of Clinical Hypertension* veröffentlichte Studie berichtete, dass eine tägliche Nahrungsergänzung von 500 Milligramm (mg) bis 1.000 mg Magnesium

dabei helfen kann, gesunde Blutdruckwerte aufrechtzuerhalten, die bereits im normalen Bereich liegen. [20]

Chronischer Stress und Magnesiummangel werden ebenfalls mit einer schlechten kognitiven Leistung in Verbindung gebracht. In einer in der Fachzeitschrift *BMC Geriatrics* veröffentlichten Studie fanden Forscher heraus, dass ein höherer wahrgenommener Stress in der Lebensmitte mit einem stärkeren Rückgang der kognitiven Fähigkeiten älterer Erwachsener verbunden war. [21] Unterdessen ergab eine Studie von katarischen Forschern, dass niedrige Magnesiumspiegel auch zum kognitiven Verfall bei Erwachsenen beitragen. [22]

Zahlreiche Studien zeigen jedoch, dass eine Magnesiumergänzung gesunde kognitive Funktionen unterstützen kann. Konkret berichtete eine in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlichte Studie, dass eine Erhöhung des Magnesiumspiegels im Gehirn dazu beitragen kann, normale Lern- und Gedächtnisfunktionen zu schützen und aufrechtzuerhalten. [23]

Wenn es um den Umgang mit Stress und Angst geht, hat die Forschung auch mehrere Möglichkeiten identifiziert, wie Magnesium auf natürliche Weise dazu beiträgt, Stress- oder Angstgefühle zu reduzieren. Wie aus einer Studie mit körperlich belasteten Sportlern hervorgeht, kann eine tägliche Magnesiumergänzung dazu beitragen, den Spiegel des Stresshormons Cortisol zu senken. [24] Magnesium kann Ihnen auch helfen, wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, indem es die normale Regulierung von Gehirnchemikalien oder Neurotransmittern unterstützt. [25]

Es gibt zwei Arten von Neurotransmittern in Ihrem Gehirn: die erregenden Neurotransmitter, die Ihre Nerven erregen, und die hemmenden Neurotransmitter, die Ihre Nerven blockieren. Glutamat, ein erregender Neurotransmitter, dient als „Ein“-Schalter Ihrer Nerven, während Gamma-Aminobuttersäure (GABA), ein hemmender Neurotransmitter, als „Aus-Schalter“ Ihrer Nerven dient. Wenn in Ihrem Gehirn zu viele Schalter „an“ sind, werden Ihre Nerven überreizt, was dazu führt, dass Sie sich ängstlich oder sogar deprimiert fühlen.

Wenn Sie ausreichend Magnesium in Ihrem Gehirn haben, können Sie diese Gefühle reduzieren, da Magnesium auf natürliche Weise die Freisetzung von Glutamat blockiert und stattdessen die Freisetzung von GABA begünstigt. Gleichzeitig fungiert Magnesium als natürlicher Modulator der GABA-Rezeptoren und unterstützt so eine gesunde GABA-Aktivität. [26] Da GABA übererregte Nerven abschalten kann, kann die

Freisetzung von GABA in Ihrem Gehirn dazu beitragen, dass Sie sich ruhig, entspannt und wohl fühlen.

Die Fähigkeit von Magnesium, die normale GABA-Aktivität zu unterstützen, kann sich auch positiv auf Ihre Schlafqualität auswirken. Stress und Ängste, die das Schlafen erschweren können, werden mit einem niedrigen GABA-Spiegel im Gehirn in Verbindung gebracht. [27] Andererseits fällt es Menschen mit einem gesunden GABA-Spiegel im Gehirn viel leichter, nachts einzuschlafen.

Das bedeutet, dass die Aufrechterhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels Ihnen zu einem tiefen und erholsamen Schlaf verhelfen kann, insbesondere wenn Sie sich ängstlich oder gestresst fühlen. Dies wird durch eine im *Journal of Research in Medical Sciences* veröffentlichte Studie gestützt, in der festgestellt wurde, dass eine Nahrungsergänzung mit Magnesium eine hervorragende Möglichkeit zur Unterstützung einer guten Schlafqualität darstellt. [28]

Wenn Sie unter Stress stehen, verspannen sich Ihre Muskeln als Teil Ihrer Stressreaktion. Dies ist eigentlich die Art und Weise, wie Ihr Körper sich vor Schmerzen oder Verletzungen schützt. [29] Aber wenn Sie unter chronischem Stress leiden, bleiben Ihre Muskeln angespannt und angespannt; Mit der Zeit kann dies zu Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich sowie im unteren Rücken und in den oberen Extremitäten führen. Magnesium ist ein essentieller Nährstoff zur Unterstützung einer gesunden Muskelfunktion und kann auf natürliche Weise durch Stress verursachte Muskelverspannungen lindern, indem es Ihren Muskeln hilft, sich zu entspannen. [30]

Dank seiner Rolle bei der normalen Muskelkontraktion und -entspannung kann Magnesium auch die optimale Muskelleistung unterstützen. In einer Studie mit Sportlern fanden Forscher heraus, dass die Magnesiumaufnahme unabhängig von der Energiezufuhr direkt mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zusammenhängt. Sie glauben, dass dies auf die Rolle von Magnesium bei der Unterstützung eines gesunden Energiestoffwechsels zurückzuführen ist. [31]

Apropos Energie: Ihre Magnesiumaufnahme kann auch das Energieniveau Ihres Körpers beeinflussen. Tatsächlich sind ein vermindertes Energieniveau und Muskelschwäche Symptome von Magnesiummangel und anhaltendem Stress oder Angstzuständen. [32] Da Magnesium jedoch eine wichtige Rolle beim Abbau von Glukose sowie bei der Produktion von Zellenergie spielt, kann eine ausreichende Zufuhr von Magnesium aus

Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln dabei helfen, ein gesundes Energieniveau aufrechtzuerhalten. [33][34]

Ein weiteres körperliches Symptom, das Magnesiummangel und chronischer Stress oder Angstzustände gemeinsam haben, sind Verdauungsprobleme. Da Ihr Verdauungssystem Magnesium benötigt, um optimal zu funktionieren, kann ein niedriger Magnesiumspiegel zu einer schlechten Verdauung führen. [35] Bei Menschen mit chronischem Stress kann ein Magnesiummangel in Verbindung mit einem hohen Stresshormonspiegel den Stuhlgang negativ beeinflussen. [36]

Glücklicherweise kann Magnesium die Verdauungsgesundheit auf natürliche Weise unterstützen. Da dieser Nährstoff stark am Verdauungsprozess beteiligt ist, ist die Ergänzung mit Magnesium die beste Möglichkeit, gesunde Verdauungsfunktionen zu unterstützen. Untersuchungen zufolge hilft Magnesium Ihrem Körper nicht nur dabei, Speichelenzyme zu produzieren, die beim Abbau von Nahrungsmitteln helfen, sondern unterstützt auch die natürliche Produktion der Verdauungssäure, Salzsäure, in Ihrem Magen. Ihre Bauchspeicheldrüse benötigt Magnesium auch für die Synthese von Enzymen, die die Verdauung und Nährstoffaufnahme weiter unterstützen. [37]

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels bringt einige zusätzliche Vorteile mit sich. Laut einer in der Fachzeitschrift *Bone* veröffentlichten Studie kann eine Nahrungsergänzung mit Magnesium gesunde Knochen und eine optimale Knochenmineraldichte unterstützen. [38] Dies ist besonders für ältere Erwachsene von Vorteil, da Menschen mit zunehmendem Alter auf natürliche Weise Knochenmasse verlieren. [39]

Magnesium kann auch eine positive Stimmung unterstützen, was ideal für Menschen ist, die unter chronischem Stress oder Angstzuständen leiden. [40] Eine in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlichte randomisierte klinische Studie berichtete, dass eine Nahrungsergänzung mit Magnesium Ihre Stimmung auf natürliche Weise heben und dazu beitragen kann, Angstgefühle zu reduzieren. [41]

Um es noch einmal zusammenzufassen: Hier sind 8 wunderbare Vorteile einer Magnesiumergänzung:*

- Unterstützt eine optimale Herz-Kreislauf-Funktion
- Unterstützt eine optimale kognitive Funktion
- Unterstützt eine optimale Verdauungsfunktion
- Unterstützt starke, gesunde Knochen

- Unterstützt optimale Muskelleistung und Entspannung
- Unterstützt optimale Energieniveaus
- Unterstützt tiefen und erholsamen Schlaf
- Hebt auf natürliche Weise die Stimmung und hilft, Angstgefühle zu reduzieren