

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/ethan-evers/magnesium-erhoeht-die-schutzwirkung-von-vitamin-d.html>, gedruckt am Freitag, 29. August 2014



21.10.2013

## Magnesium erhöht die Schutzwirkung von Vitamin D

Ethan Evers

**Neue Untersuchungen haben ergeben, dass Magnesium für die optimale Nutzung von Vitamin D im Körper äußerst wichtig ist. Es kann die Schutzwirkung des Vitamins vor einem tödlichen Herzinfarkt oder einer Darmkrebserkrankung um das Fünffache und vor dem Tod aus anderen Ursachen um das Doppelte erhöhen. Wichtig ist, dass Menschen, die nur unzureichend mit Magnesium versorgt sind, durch ihr Vitamin D nicht in dem Maße geschützt sind, wie sie es sich erhoffen.**



### Ohne Magnesium kann der Körper das Vitamin D nicht nutzen

Die drei wichtigsten Enzyme zur Aktivierung, Lagerung und zum Transport von Vitamin D im Körper sind magnesiumabhängig. Das heißt: Sie können so viel Vitamin D einnehmen, wie sie wollen, Ihr Körper kann es nicht richtig nutzen, wenn ihm Magnesium fehlt. Anders herum scheint eine hohe Magnesiumeinnahme den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Eine große neue Studie aus den USA hat soeben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen, die mehr als 420 mg Magnesium täglich einnehmen, um 66 Prozent niedriger ist als bei geringerer Einnahme. Probanden, die Ergänzungsmittel mit mindestens 100 mg Magnesium einnahmen, zeigten ein um 70 Prozent niedrigeres Risiko eines Vitamin-D-Defizits. Bleibt die wichtige Frage: Wenn Magnesium den Vitamin-D-Status erhöhen kann, stärkt es



dann auch die gesunde Wirkung von Vitamin D? Jüngste Forschungen bestätigen dies.

### **Magnesium hilft, den Nutzen von Vitamin D für das Überleben auf mehr als das Doppelte zu steigern**

Amerikanische Wissenschaftler haben über 18 Jahre hinweg mehr als 12 000 Erwachsene untersucht (im Rahmen der Kohortenstudie NHANES III). In dieser Zeit lag bei Menschen mit hohem Vitamin-D-Spiegel (>40 µg/ml) das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um 13 Prozent niedriger, wenn sie wenig Magnesium (264 mg/Tag) einnahmen, aber um 30 Prozent niedriger bei höherer Magnesiumeinnahme (>264 mg/Tag). Mit anderen Worten: Eine höhere Magnesiumeinnahme verdoppelte die Schutzwirkung von Vitamin D gegen Tod aufgrund von allen Ursachen. Dieses Verhältnis blieb bei allen Vitamin-D-Werten über 20 µg/ml gleich, es war statistisch relevant.



### **Magnesium erhöht die Schutzwirkung von Vitamin D gegen eine tödliche Herzkrankheit um bis zu 478 Prozent**

Diese Wirkung war beim Tod durch Herzkrankheit noch eindrucksvoller. Patienten mit hohem Vitamin-D-Spiegel aber niedrigen Magnesiumwerten wiesen ein nur um neun Prozent niedrigeres Risiko von Tod durch Herzerkrankung auf. Bei hohen Vitamin-D-Werten und hoher Magnesiumeinnahme war das Risiko um 43 Prozent verringert. Das bedeutet eine Erhöhung der Schutzwirkung von Vitamin D vor tödlicher Herzerkrankung um 478 Prozent. Selbst bei niedrigen Vitamin-D-Werten verdoppelte Magnesium die Schutzwirkung von Vitamin D (genau gesagt um 241 Prozent), auch dies war statistisch signifikant.



### **Magnesium kann potenziell das Darmkrebsrisiko senken**

Es ist bereits aus früheren Studien belegt, dass Magnesium das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs und Darmkrebs senken kann. Neuere Untersuchungen zeigen, warum das so ist.

Die Ergebnisse waren aufgrund einer zu geringen Zahl von Probanden nicht statistisch signifikant, doch eine höhere Magnesiumeinnahme steigerte den Schutz vor Tod aufgrund von Darmkrebs durch Vitamin D um bis zu 480 Prozent, wieder bei den höchsten Vitamin-D-Werten.

### **Wie viel Magnesium brauchen Sie für optimalen Schutz?**

Wenn Sie sich also die gesunde Wirkung von Vitamin D optimal zunutze machen wollen, brauchen Sie eine optimale Einnahme von Magnesium. Laut dieser neuesten Studie liegt sie bei zwischen 264 und 420 mg täglich. 79 Prozent aller Amerikaner weisen einen Magnesiummangel auf, deshalb sollte jeder im Interesse der eigenen Gesundheit die Aufnahme auf dem Weg über die Ernährung oder durch Ergänzungsmittel erhöhen. Wer den Weg über die Ernährung vorzieht, findet unter der letzten der unten genannten Quellen eine Liste von Lebensmitteln mit hohem Magnesiumgehalt.

**Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:**

[NIH.gov](http://NIH.gov)

[NaturalNews.com](http://NaturalNews.com)

[NIH.gov](http://NIH.gov)

[CDC.gov](http://CDC.gov)

[NIH.gov](http://NIH.gov)

[NIH.gov](http://NIH.gov)

[USDA.gov](http://USDA.gov) (Wegen des Shutdowns möglicherweise zurzeit nicht zugänglich.)

Copyright © 2013 by [NaturalNews](http://NaturalNews)

Bildnachweis: haru / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.