

## Magnesium wirkt gegen Depressionen / Quinoa B-Komplex

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Depressionen versucht man häufig mit Medikamenten in den Griff zu bekommen. Doch die haben oft Nebenwirkungen – und sie wirken nicht bei jedem. Jetzt zeigt sich: Vielen Patienten könnten einfache Magnesiumtabletten helfen.

Magnesium ist als Nahrungsergänzungsmittel frei verkäuflich und beliebt. Insbesondere bei Muskelproblemen werden die Tabletten gern eingenommen.

Obwohl der Zusammenhang zwischen Magnesiumversorgung und Depressionen wissenschaftlich gut dokumentiert ist, bleibt der zugrundeliegende Mechanismus unklar. Immerhin weiß man, dass Magnesium eine Schlüsselrolle in der Regulation von Botenstoffen spielt, die die Stimmung beeinflussen.

Doch das Mineral ist nicht nur für die Muskelfunktion wichtig, es beeinflusst auch Herzrhythmus, Knochenaufbau – und es spielt eine zentrale Rolle bei Entzündungsprozessen im Körper. Diese wiederum können auch die seelische Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen und begünstigen Depressionen.

**Zusätzlich möchte ich Sie noch auf ein neues Produkt aufmerksam machen: Unseren Quinoa B-Komplex.**

Wir wissen, dass die meisten von Ihnen unsere Produkte deshalb schätzen, weil wir großen Wert auf solche Nahrungsergänzungen legen, die natürlichen Ursprungs sind. Ergänzend zu unserem Vitamin B-Komplex haben wir deshalb eine neue natürliche Variante ins Sortiment aufgenommen. Mit unserem neuen Vitamin B-Komplex erhalten Sie ein natürliches Produkt aus Quinoasprossen: „biologisch aktiviert. Leider ist es teurer, aber so ist das ja leider oft bei rein natürlichen Produkten. Wir hoffen dass Sie das neue Produkt trotzdem schätzen werden.

### Sechswöchige Magnesiumkur

---

Emily Tarleton und Kollegen von der University of Vermont haben untersucht, ob Magnesiumgaben bereits bestehende Depressionen lindern können. Dazu rekrutierten sie 126 Patienten mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren, die unter milden bis mittelstarken Depressionen litten.

Der Hälfte von ihnen verabreichten sie über einen Zeitraum von sechs Wochen täglich 248 Milligramm Magnesium. Die zweite Gruppe wurde zunächst nicht behandelt. Anschließend erhielt sie sechs Wochen lang Magnesium, während die erste ihre Kur aussetzte. Wie sich die depressiven Symptome bei den Teilnehmern entwickelten, überprüften die Forscher wöchentlich anhand eines Fragebogens.

## So wirksam wie ein Antidepressivum

---

Bei 112 Teilnehmer entfalteten die Magnesiumtabletten einen positiven Effekt auf die depressiven und die Angstsymptome. Dabei entsprach die Wirkung sogar etwa der von selektiven Serotoninwiederaufnahme-Hemmern (SSRI), den modernsten und am häufigsten verordneten antidepressiven Medikamenten. Vertragen wurden die Nahrungsergänzungsmittel von allen Teilnehmern gut.

Die Wirkung trat sogar besonders schnell ein. Schon nach zwei Wochen verbesserten sich die Symptome wahrnehmbar – bei antidepressiven Medikamenten dauert das oft länger.

Ob die Magnesiumkur bei Patienten mit zuvor niedrigen Magnesiumspiegeln eine besonders starke Wirkung entfaltete, haben die Wissenschaftler nicht untersucht.

## Neue Therapiemöglichkeiten dringend gesucht

---

„Die Resultate sind sehr ermutigend, vor allem angesichts der Tatsache, dass wir dringend weitere Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Depressionen benötigen“, sagt Tarleton. Bei einem Teil der depressiven Patienten schlagen die gängigen Antidepressiva nicht ausreichend an. Und die Nebenwirkungen der Antidepressiva einschließlich der zumeist eintretenden Abhängigkeit sind hinlänglich bekannt.

Zudem gibt es Patienten, die die Einnahme von Antidepressiva oder eine Psychotherapie scheuen, weil beides mit einer Stigmatisierung verbunden ist. Das sind Magnesiumtabletten nicht. Magnesium könnte zudem möglicherweise auch vielen Menschen in gesundheitlich weniger gut versorgten Ländern helfen, für die eine Psychotherapie und Antidepressiva unerreichbar sind.

## Unklare Wirkung bei schweren Depressionen

---

Allerdings wären noch größere Studien mit mehr Teilnehmern über einen längeren Zeitraum notwendig, um das Potenzial von Magnesium zur Behandlung von Depressionen richtig einordnen zu können. Ob Magnesium zudem auch Menschen mit schweren Depressionen helfen könnte, darüber gibt die Untersuchung keinen Aufschluss.

## Medikamente nicht in Eigenregie absetzen

---

Patienten, die Antidepressiva einnehmen, sollten diese auf keinen Fall eigenmächtig durch Magnesium ersetzen, sondern eine solche Maßnahme unbedingt mit ihrem Arzt abklären. Andernfalls droht ein schwerer Rückfall in die Depression. Möglicherweise könnte auch eine Kombination von Magnesium und Antidepressiva sinnvoll sein.

## MBP12: Magnesiumzitat - Preis: 14,90 €

---

Magnesium wird zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne benötigt. Der Körper benötigt Magnesium für die Energieverwertung. Magnesium ist für die Muskelfunktion (einschl. des Herzmuskels) notwendig. Magnesium ist weiterhin auch für das Nervensystem erforderlich.

Magnesiumcitrat ist vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit beliebt. Es ist unabhängig von der Säurekonzentration im Magen löslich und wird besser im Dünndarm resorbiert als Magnesiumoxid. Magnesium ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, für die Zellenergie, sowie für die Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien und Muskeln. Magnesiumcitrat fördert die Leistungsfähigkeit und entspannt die Muskulatur. Magnesiumzitat ist eine organische Form von Magnesium, die vom Körper sehr schnell absorbiert werden kann.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**



## EBD35: Quinoa B-Komplex - Preis: 29,80 €

---

Vitamin B-Komplex ist die Sammelbezeichnung für verschiedene wasserlösliche Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Neben den B-Vitaminen B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) gehören auch Folsäure, Biotin, Pantothersäure und Nicotinsäure dazu. Mit unserem neuen Vitamin B-Komplex erhalten Sie ein natürliches Produkt aus Quinoasprossen: „biologisch aktiviert“.

Quinoa ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse. In den Anden ist sie seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Die Pflanzen sind anspruchslos und gedeihen bis in Höhen von 4200 m. Quinoa ist der überaus gesunde Samen der gleichnamigen Pflanze (lat. *Chenopodium quinoa*), die aus Südamerika stammt und dort seit ca. 6.000 Jahren gängige Getreidearten erfolgreich ersetzt. Unabhängige Studien beweisen, dass Quinoa ein besonders wertvolles Lebensmittel ist, da es essentielle (vom menschlichen Organismus nicht selbst herstellbare) Aminosäuren und Vitamine in hohen Konzentrationen sowie ein großes Spektrum an Mineralstoffen enthält. Nicht ohne Grund wurde Quinoa zur „Pflanze des Jahres 2013“ gekürt.



Die B-Vitamine sind keine einheitliche Klasse, sondern es handelt sich jeweils um chemisch und pharmakologisch völlig unterschiedliche Substanzen. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im menschlichen Körper gespeichert, sondern müssen täglich in ausreichender Menge von außen zugeführt werden.

B-Vitamine sind essenziell für die Blutbildung und dienen als Radikalfänger. Sie aktivieren den Stoffwechsel und regulieren den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln findet sich die Gruppe der B-Vitamine. Sie können auch unseren Vitamin B-Komplex kaufen und einmal täglich einnehmen, da Sie dadurch alle wichtigen B-Vitamine auf einmal zuführen können. Zudem wird durch die gemeinsame Einnahme aller B-Vitamine die Wirkung der einzelnen Stoffe verstärkt. Die Faktoren der B-Gruppe haben einen wichtigen Einfluss auf die biochemischen Prozesse im menschlichen

Körper. So unterstützen sie die Energieproduktion, Gesunderhaltung von Haut, Haar, Knochen und Muskeln sowie Schleimhäuten, des Magen-Darm-Trakts und der Leber.

Wenn Sie unseren natürlichen Vitamin B-Komplex kaufen, erhalten Sie die B-Vitamine in idealer Zusammensetzung für den täglichen Bedarf. B-Vitamine wirken gegen freie Radikale und können die Blutbildung, die Wundheilung sowie die Nährstoffaufnahme fördern. Die einzelnen Prozesse im Körper sind davon abhängig, dass alle B-Vitamine ausreichend vorhanden sind.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln