

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Magnesium und Testosteron

Magnesium und Testosteron

Magnesiumpräparate kommen in der Medizin sehr oft zum Einsatz. Meist wird Magnesium wegen seiner relaxierenden Wirkung bei neuromuskulärer Erregbarkeit und bei Krampfstörungen gebraucht. Wie alle Mikronährstoffe hat aber auch Magnesium zahlreiche weitere Funktionen. Viele dieser Wirkungen sind aber – trotz einer guten wissenschaftlichen Evidenz – bei zahlreichen Fachleuten noch zu wenig bekannt.

Magnesium kann erfolgreich eingesetzt werden bei:

- Kardiovaskuläres System: Hypertonie, Arrhythmien, Entzündungen („silent inflammation“), Hemmung der Gefäßkalzifizierung
- Diabetes mellitus, Insulinresistenz, Prävention diabetischer Spätfolgen
- Depressionen
- Knochenstoffwechsel, Osteoporose
- Migräne, Anfallsprophylaxe
- Energiestoffwechsel, Mitochondriopathien (MgATP-Komplex)
- ADHS (Magnesium als Co-Faktor der Dopamin-Synthese)
- Prämenstruelles Syndrom

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon.

Das biologisch aktive Testosteron ist zu gut 40% an Albumin gebunden oder liegt zu 2-3% in freier Form vor. Etwas mehr als die Hälfte des im Plasma zirkulierenden Testosterons ist an so genannte Sexualhormon-bindende Globuline (SHBG) gekoppelt und ist in dieser Form biologisch inaktiv.

Eine im Jahr 2014 von Maggio et al. (1) publizierte Übersichtsarbeit beschäftigt sich nun mit dem biochemischen Zusammenspiel von Magnesium und Testosteron. Die wichtigsten Ergebnisse sind:

- starke, positive Assoziation zwischen dem Magnesium- und dem Gesamttestosteronspiegel
- Magnesium geht eine Bindung mit dem SHBG ein, was zu einer vermehrten Verfügbarkeit von biologisch aktivem Testosteron (= an Albumin gebundenes + freies Testosteron) führt.
- systemische Entzündungsprozesse führen zu niedrigen Blutspiegeln von Magnesium und Testosteron.

In einer neueren offenen Studie (2) konnte gezeigt werden, dass eine 4-wöchige Einnahme von 10 mg Magnesium/kg Körpergewicht zu einer Erhöhung sowohl des freien als auch des Gesamttestosterons führte.

Bereits früher wurde in einer kleinen, placebokontrollierten Studie (3) dokumentiert, dass die Gabe eines magnesiumhaltigen Supplementes (450 mg Magnesium pro Tag) zu einer deutlichen Erhöhung des freien Testosterons führte. Allerdings waren in diesem Präparat nebst Magnesium auch noch 30 mg Zink enthalten, das ebenfalls den Testosteronspiegel erhöhen kann.

Referenzen:

1 Maggio M et al. The Interplay between Magnesium and Testosterone in Modulating Physical Function in Men. Int J Endocrinol 2014, Article ID 525249.

2 Cinar V et al. Effects of Magnesium Supplementation on Testosterone Levels of Athletes and Sedentary Subjects at Rest and after Exhaustion. Biol Trace Elem Res 2011;140:18-23.

3 Brilla LR, Conte V. Effects of a Novel Zinc-Magnesium Formulation on Hormones and Strength. J Exercise Physiology Online 2000;3(4):26-36.

MBP12: Magnesiumzitat - Preis: 15,90 €

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. Magnesiumzitrat 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](#)

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden