

Falsche Vorstellungen und Meinungen über Ernährung und Magnesium

Hinsichtlich des Magnesiums kann man immer wieder einer Reihe von unklaren Sachverhalten und schwerwiegenden Irrtümern begegnen, die teilweise von berühmten Wissenschaftlern und Ärzten vertreten werden. Es ist wohl der Mühe wert, noch einmal mit allem Nachdruck zu versuchen, die fehlerhaften Auffassungen richtigzustellen.

1. Irrtum: Etwa so oder ähnlich kann man heute noch in Büchern über Fragen der Düngung lesen: "Im allgemeinen sind alle Böden reich an Magnesium. Über die Düngung gelangt das von den Pflanzen absorbierte Element wieder in den Boden zurück."

- Nicht alle Böden sind reich an Magnesium. Auch diejenigen, die es ursprünglich in nennenswertem Umfang waren, sind im Lauf der Zeit verarmt, weil heute die durch Kunstdünger erzielten großen Ernten die Böden viel stärker auslaugen als früher. Auch Mist gibt dem Boden das Magnesium nicht in ausreichendem Umfang zurück, da schon die Futterpflanzen arm an Magnesium sind. Selbst wenn genügend Magnesium im Boden vorhanden ist, behindern **kaliumreiche Dünger** die Magnesiumresorption wegen des Kalium-Magnesium-Antagonismus, d. h. weil die Pflanzen das Kalium leichter aufnehmen. Bei sehr kalkreichen Böden gibt es entsprechend einen Kalzium-Magnesium-Antagonismus.

2. Irrtum - In einem Teil der Ernährungsliteratur wird die These vertreten: "Eine ausgewogenen Ernährung deckt den Magnesiumbedarf in ausreichendem Maß."

- Das stimmt so nicht. Es wird sogar immer unwahrscheinlicher, dass die Nahrungsmittel die theoretisch möglichen Magnesiummengen enthalten. Die Ursache liegt bei der beschriebenen Verarmung der Böden an Magnesium und bei dem durch stark kaliumhaltige Dünger verursachten Kationen-Ungleichgewicht in eben diesen Böden. Außerdem büßt die Nahrung auch noch durch die Verwendung von weißem Mehl und raffiniertem Salz Magnesium ein.

3. Irrtum: „Die Pflanzen brauchen das Magnesium vor allem für die Bildung von Chlorophyll.“

- Das ist unrichtig. Nur ein bis fünf Prozent des Magnesiums in der Pflanze dienen der Bildung des grünen Farbstoffs. Den erwähnten Irrtum kann man in Chemiebüchern und solchen über Landwirtschaft lesen. Folglich sagte mir ein bedeutender Biochemiker: „Wie können Sie bei der schönen grünen Farbe dieser Kulturen behaupten, dass sie Magnesiumdefizit haben?“ Ich musste ihm erklären, dass nur ein kleiner Prozentsatz des Magnesiums für die Bildung des Chlorophyll-Porphyrins verwendet wird, der größte Teil des Magnesiums in der Pflanze aber, entgegen einer weit verbreiteten Meinung, in ionischer Form vorliegt oder mit den energiereichen Molekülen wie ATP Komplexe bildet.

4. Irrtum „Wir nehmen das Magnesium hauptsächlich mit den grünen Teilen der Pflanzen zu uns, also vor allem wenn wir Spinat, Kohl, Kopfsalat und andere Gemüse essen.“ Diesen Satz hörte ich aus dem Mund des schon erwähnten Biochemikers und etwas Ähnliches las ich auch in irgendeinem Buch über Ernährung und in einem anderen über Hormone.

- Tatsächlich nehmen wir das Magnesium hauptsächlich mit den (Vollkorn) Saaten zu uns, also mit Soja, Kakao, Mandeln, Hasel- und Erdnüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, und mit einigen Früchten, wie Datteln und getrockneten Feigen.

5. Irrtum: „Der Magnesiumbedarf beim Menschen liegt zwischen drei mg und vier mg pro kg Körpergewicht.“ In der medizinischen Literatur und in Büchern über Ernährungsfragen ist derartiges zu lesen.

- Es wurde nachgewiesen, dass der Magnesiumbedarf bei Erwachsenen zwischen sieben mg und zehn

mg liegt, bei schwangeren und stillenden Frauen aber bis zu 15 mg ansteigt. In den Phasen schnellen Wachstums bei Kindern und Jugendlichen kann der tägliche Bedarf 15 bis 30 mg pro kg Körpergewicht erreichen (nach Mildred S. SEELIG, Blommfield, New Jersey, USA). Die 300 bis 400 mg, die ein Erwachsener angeblich täglich zu sich nehmen soll, werden also zu 700 bis 800 mg. Wie man sieht, besteht eine starke Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen Bedarf und dem, was Ärzte und Ernährungswissenschaftler normalerweise für notwendig halten.

6. Irrtum: Es ist schon mehrmals vorgekommen, dass ich jemand empfohlen habe, gegen bestimmte Beschwerden Magnesium zu nehmen, und dann ein Apotheker oder Arzt sagte: „Magnesium ist schlecht für die Nieren.“

- Jedes Übermaß, ob an Salz, an Vitaminen (die man in weit größeren Mengen, gibt, als notwendig), an Kalzium, an Kalium usw., ist nicht gut für die Nieren.

Magnesium soll aber in der erforderlichen Menge eingenommen werden, um das Defizit in der heutigen Ernährung auszugleichen. Nach DURLACH liegt nämlich der Grund für das primäre Magnesiumdefizit in dem entsprechenden Mangel der heutigen Ernährung (Vittel, 1974). Gerade der Frage, woher dieser Mangel kommt, bin ich in diesem Buch nachgegangen.

Weiter sagt DURLACH bezüglich der Kontraindikationen bei einer Magnesiumbehandlung, wörtlich:

- Eine palliative Behandlung eines Defizits kennt theoretisch keine Kontraindikation.

Bei bestimmten Umständen ist allerdings besondere Vorsicht geboten:

A) eine Infektion mit Phosphaturie im Harn soll vor einer Magnesiumbehandlung abgeklungen sein.

B) Das Vorhandensein einer Myasthenie macht eine besonders genaue Dosierung notwendig, denn jedes Übermaß an Magnesium würde zu gefährlichen Anhebungen führen, für die die Gegenmittel Kalzium und Prostigmin wären.

C) Die Niereninsuffizienz, denn sie stellt den Hauptgrund für die Magnesiumretention dar. Das einzige Vorkommnis in der Praxis wäre, dass eine unvernünftige Magnesiumtherapie zu Symptomen einer Magnesiumkumulation führen würden.

Trotzdem ist gerade das Magnesiumdefizit oder ein zugunsten des Kalziums verändertes Kalzium/Magnesium-Verhältnis die Ursache für die Bildung von Oxalatsteinen in den Nieren und es ist Magnesiumacetat, mit dem in Frankreich die Nephrokalzinose behandelt wird, wie die Doktoren THOMAS; DESCREZ und MONSAIGNEON von der Neurologischen Klinik des Cochin-Hospitals in Paris in ihrem Referat ausführten.

Diese Informationen sind eine Leseprobe aus dem sehr interessanten Buchtitel: [Magnesium und Gesundheit, Ana Maria Lajusticia Bergasa, erschienen im Ennsthaler Verlag, ISBN 3 850 68 324 9.](#)