

AUGEN AUF BEIM MAGNESIUMKAUF

Magnesiumpräparate sind (leider) ein schockierendes Beispiel dafür, wie viel Profitgier nicht nur in der Supplementbranche, sondern auch in Drogeriemärkten und sogar Apotheken herrscht: Denn die meisten Präparate, die man so findet, haben nicht nur fast keine Wirkung – sondern können dir sogar schaden! Um das zu verstehen, musst du folgendes Wissen: Wenn du in eine Apotheke, einen Drogeriemarkt oder auch einen Internetshop gehst, um dir Magnesium zu kaufen, dann kaufst du nie „reines“ Magnesium – sondern immer eine Magnesium-Verbindung. Die gängigste Form ist dabei „Magnesium-Oxid“. Um das Magnesium aber aus dem Magnesium-Oxid aufzunehmen, muss dein Körper die Bindung erst „aufbrechen“ um an das elementare Magnesium zu gelangen. Doch hier haben wir ein großes Problem: Die Bindung des Magnesium-Oxids ist so stark, dass unser Körper das kaum schafft. Die Folge davon ist, dass das Magnesium-Oxid unberührt durch unseren Magen in unseren Darm wandert, und dort dann durch Bindung von Wasser für Durchfall sorgt. Und durch diesen Durchfall kannst du sogar wieder Elektrolyte verlieren. Dieser Effekt ist sogar so stark (und die Aufnahme so gering), dass Magnesium-Oxid oft in Krankenhäusern als natürliches Abführmittel eingesetzt wird. Denn Magnesiumoxid wird von deinem Körper nur zu ca. 4% aufgenommen. Der Rest wandert dann (inklusive gebundenen Wasser) in die Toilettenschüssel. Doch weil Magnesium-Oxid so unglaublich billig ist (und viele Hersteller den maximalen Profit auch auf Kosten der Kunden rausschlagen wollen) ist diese nahezu nutzlose Form der Magnesium-Präparate tatsächlich die am häufigsten verbreitete. Fakt ist: Ein Magnesium-Mangel ist nämlich der zweithäufigste Mangel in Industriestaaten wie Deutschland. Dass wir uns aber durchaus darum kümmern sollten, sehen wir daran, dass das Erreichen und Halten von adäquaten Magnesium-Leveln mit einem schützenden Effekt vor ADHS und sogar Depressionen verbunden ist – ganz zu schweige dessen, dass Magnesium das meist verbreitete Elektrolyt in unserem Körper ist. Magnesium ist also ein weiteres Beispiel dafür, wieso wir nicht automatisch nach dem billigsten Produkt greifen sollten – sondern nach einem, das auch wirklich funktioniert.