

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/61937/1548628/bei-stress-und-sorgen-magnesium-mangel-gefaehrdet-das-herz> abgerufen werden.

Gesellschaft für Biofaktoren e.V.

Bei Stress und Sorgen: Magnesium-Mangel gefährdet das Herz!

22.01.2010 - 09:00 Uhr, Gesellschaft für Biofaktoren e.V.

Stuttgart (ots) - Zeit- und Leistungsdruck sitzen ständig im Nacken: Schnell von einem Termin zum nächsten jagen, dabei alle Aufgaben perfekt erledigen und auch im Privatleben allen Erwartungen gerecht werden. Einer aktuellen Forsa-Umfrage zufolge empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht sogar unter "Dauerstrom". Letztere leiden mehr als doppelt so oft unter einer Herz-Kreislaufkrankung als weniger Gestresste.

In diesem Zusammenhang appelliert die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. (GfB) "Bei starken physischen und psychischen Belastungen sollte ein besonderes Augenmerk auf die Magnesium-Versorgung gerichtet werden".

Eine hohe Stress-Belastung könne sich fatal auswirken, wenn gleichzeitig ein Mangel an dem lebenswichtigen Mineralstoff vorliege: "Magnesiummangel potenziert die Freisetzung und Toxizität von Stress-Hormonen wie Adrenalin - und diese wiederum verstärken Magnesiumverluste über den Urin", sagt der Magnesium-Forscher Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim. So könne sich leicht ein gefährlicher Teufelskreis entwickeln.

"Herzrasen, Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und nächtliche Wadenkrämpfe zählen zu den typischen Symptomen eines Magnesium-Mangels", erläutert Classen. Gleichzeitig werde das Herz anfälliger für stressbedingte Schäden: "In umfangreichen epidemiologischen Studien wurde gezeigt, dass bei erniedrigten Magnesium-Spiegeln das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht ist", sagt Classen. Denn Defizite an dem Mineralstoff führen zu einer Gefäßverengung und zu einem Blutdruckanstieg, sie können Herzrhythmusstörungen verursachen und die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen.

Ursache der stressbedingten Magnesium-Verluste ist ein exzessiver Verbrauch an Energiespeichersubstanzen, an die Magnesium zu etwa 80% in den Zellen gebunden ist. Dadurch mangelt es dem Mineralstoff letztlich an Bindungsstellen, er leckt aus den Zellen heraus und geht schließlich über den Urin verloren. Um in diesen Fällen die Magnesium-Speicher wieder aufzufüllen, eignen sich organische Magnesiumverbindungen wie das Magnesiumorotat, heben die Experten von der GfB hervor. Denn das Orotat normalisiere den Energiestoffwechsel in der Zelle und Sorge so dafür, dass wieder Bindungsstellen für Magnesium bereitgestellt werden.

Die Spirale aus Stress und Magnesium-Mangel gelte es zu durchbrechen: "Die Vermeidung größerer Verluste sowie der Ausgleich von Magnesium-Defiziten trägt dazu bei, stressbedingte Beschwerden wie Herzrasen oder Schlaflosigkeit zu lindern, die Stressresistenz zu verbessern und das kardiovaskuläre Risiko zu senken", fasst die GfB zusammen.

Weitere Infos: www.gf-biofaktoren.de

Pressekontakt:

Kerstin Imbery-Will
Büro für Öffentlichkeitsarbeit
Tel./Fax: 04183/774680
e-mail: imbery-will@t-online.de

Originaltext:

Gesellschaft für Biofaktoren e.V.

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/61937/gesellschaft-fuer-biofaktoren-e-v>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_61937.rss2