

Presse-Information

Zwischen Bedarf und Überversorgung

Magnesium im Check: Nutzen, Risiken und häufige Irrtümer

Hannover, 14.04.2026 – Viele Menschen hoffen, mit der gezielten Einnahme von Magnesium einem Mangel entgegenwirken oder die eigene Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit erhöhen zu können. Richtig ist, dass bestimmte Krankheiten tatsächlich eine Unterversorgung mit dem Mineralstoff auslösen können und dass in diesen Fällen eine zusätzliche Magnesiumzufuhr empfehlenswert sein kann. Dennoch sollten sich Verbraucherinnen und Verbraucher am besten in der Apotheke vor Ort erkundigen, ob sie wirklich einen Bedarf an zusätzlichem Magnesium haben könnten. Denn auch ein Überschuss an Magnesium kann zu unerwünschten Folgen führen und sollte vermieden werden, wie die Apothekerkammer Niedersachsen betont. Wer sich gesund ernährt, braucht oftmals keine Nahrungsergänzung.

Magnesiummangel ist die Ausnahme

Der Mineralstoff Magnesium ist für den Menschen lebensnotwendig und zum Beispiel Bestandteil des Skeletts samt Zähnen. Darüber hinaus benötigt der Körper Magnesium für das Funktionieren von Nerven und Muskeln, den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie die Energiebereitstellung. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten in der Regel täglich nicht mehr als 250 mg als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Die Verbraucherzentrale weist zudem darauf hin, dass in Deutschland keine allgemeine Unterversorgung mit Magnesium bestehe, vor allem nicht bei Personen, die sich pflanzenbasiert und ballaststoffreich ernähren. So sind zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Körner und Nüsse besonders reich an Magnesium.

Krankheiten können Unterversorgung begünstigen

Ein Magnesiummangel kann allerdings bei einigen Krankheiten oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente auftreten. Hierzu gehören Erkrankungen des Verdauungsapparates wie chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder bei einem Mangel an Gallensäure, die phasenweise die Verwertung von Nährstoffen verschlechtern können. Die Einnahme von Entwässerungstabletten, sogenannten Diuretika, zur Behandlung von Bluthochdruck, andere Herzerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder der Missbrauch von Abführmitteln können ebenfalls eine erhöhte Ausscheidung von Magnesium bewirken und so die Verwertung beeinträchtigen. Auch Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol und Pantoprazol, die zum Beispiel bei Sodbrennen eingenommen werden, können die Magnesiumaufnahme hemmen. Sogar starkes Schwitzen kann zu einem Mangel führen. Am häufigsten tritt Magnesiummangel bei chronischem Alkoholmissbrauch auf. Grundsätzlich sollte bei einem bestehenden Mangel vollständig auf Alkohol verzichtet werden.

Bluttests selten aussagekräftig

Ein Magnesiummangel kann nicht eindeutig durch Bluttests nachgewiesen werden. Nur ein kleiner Teil des im Körper aktiven Magnesiums ist im Blutserum gelöst, sodass lediglich bei sehr niedrigen Werten von einem Mangel auszugehen ist.

Entscheidend ist die Magnesiummenge

Magnesium steht in den handelsüblichen Nahrungsergänzungsmitteln sowohl als anorganische Verbindung in Form von Magnesiumoxid, -chlorid und -carbonat als auch als organische Verbindung wie Magnesiumcitrat, -lactat, -gluconat und -bisglycinat zur Verfügung. Es ist nicht entscheidend, für welche Variante sich die Verbraucherinnen und Verbraucher entscheiden, die unterschiedlichen Aufnahmewege spielen für die Wirksamkeit nur eine untergeordnete Rolle. Die gesundheitliche Wirkung ist ausschließlich auf den vom Körper aufgenommenen Magnesiumanteil zurückzuführen und lässt sich bei ausreichend hoher Dosierung mit jeder Variante erzielen. Entscheidend ist daher nur die auf der Verpackung angegebene Magnesiummenge, nicht die Gesamtmenge des eingesetzten Magnesiumsalzes.

Wie sollte Magnesium eingenommen werden?

Der Körper nimmt stets nur einen Teil des zugeführten Magnesiums auf. Aus welcher Quelle das Magnesium stammt, also zum Beispiel aus Lebens-, Nahrungsergänzungs- oder Arzneimitteln, ist dabei egal. Wer einen Magnesiummangel gezielt ausgleichen möchte, benötigt daher mindestens einige Wochen. Sinnvoll ist zudem, die Gesamtmenge auf mehrere kleine Portionen pro Tag aufzuteilen. Dies ist effektiver als eine einmalige hohe tägliche Dosis.

Auch ein Zuviel kann unerwünschte Folgen haben

Nebenwirkungen können dann auftreten, wenn die Magnesiumzufuhr den Bedarf übersteigt. Da der Magnesiumgehalt in Lebensmitteln niedriger ist als in Nahrungsergänzungs- oder Arzneimitteln, ist das Risiko einer Überdosierung durch Nahrungsaufnahme geringer. Wer keinen Magnesiummangel oder erhöhten Bedarf hat und dennoch Ergänzungsmittel einnimmt, kann Nebenwirkungen wie Durchfall entwickeln. Dasselbe gilt, wenn Personen mit tatsächlichem Bedarf eine zu hohe Menge auf einmal einnehmen. Ein Überschuss an Magnesium kann außerdem die Aufnahme anderer Mineralstoffe wie Eisen, Zink oder Calcium beeinträchtigen. Ebenso kann die Aufnahme von bestimmten Antibiotika vermindert sein, weshalb ein zeitlicher Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen der Einnahme des Antibiotikums und des Magnesiums empfohlen wird. Personen mit Herz- oder Nierenerkrankungen, die beispielsweise Diuretika, Herzglycoside, Calciumkanalblocker oder Antiarrhythmika einnehmen, sollten eine zusätzliche Magnesiumzufuhr stets mit der Apotheke vor Ort abklären. Eine Überdosierung kann in diesen Fällen zu Muskelschwäche, Blutdruckabfall oder Herzrhythmusstörungen führen und potenziell lebensbedrohlich sein. Bei bestimmten Therapien ist die Kontrolle der Blutelektrolyte sehr wichtig. Der unregelmäßige Konsum von Magnesium kann die Beurteilung der Testwerte erheblich beeinträchtigen.

Beratung in der Apotheke vor Ort

Das Team in der Stammapotheke kann alle regelmäßig eingenommenen Medikamente der Patientinnen und Patienten dokumentieren und somit jederzeit prüfen, ob eine zusätzliche Magnesiumeinnahme sinnvoll oder möglicherweise sogar schädlich ist. Das pharmazeutische Personal erläutert in verständlichen Worten die komplexen Inhalts- und Mengenangaben der verschiedenen Magnesiumpräparate und empfiehlt die im jeweiligen Einzelfall am besten geeigneten Produkte.

Die Apothekerkammer Niedersachsen vertritt mehr als 8.500 Apothekerinnen und Apotheker. Sie sorgen täglich dafür, dass Patientinnen und Patienten ihre Medikamente sicher anwenden können. Denn: Ohne fachliche Prüfung und Einordnung können gerade bei mehreren Arzneimitteln, bei Selbstmedikation oder chronischen Erkrankungen vermeidbare Risiken entstehen.

Apothekerinnen und Apotheker sind unabhängige Heilberufler mit universitärer Ausbildung und staatlicher Zulassung. Sie behalten den Überblick über alle Medikamente, erkennen mögliche Wechselwirkungen und erklären verständlich, worauf im Alltag zu achten ist. So tragen sie entscheidend dazu bei, dass Arzneimitteltherapien sicher und wirksam bleiben.

Die Apotheke ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Medikamente. Hier wird zusammengeführt, was Patientinnen und Patienten von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten oder aus der Selbstmedikation erhalten. Risiken werden frühzeitig erkannt und verständlich erklärt – damit pharmazeutische Behandlungen im Alltag sicher umgesetzt werden können.

Zeichen 7.194 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg

Telefon: 040 / 41 32 700

info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen

Panagiota Fyssa

An der Markuskirche 4

30163 Hannover

Telefon: 0511 39099-0

presse@apothekerkammer-nds.de

www.facebook.com/apokammer.nds