



# Magnesiummangel hat viele Ursachen

Von *Deutsche Gesundheitshilfe e.V.*

Erstellt am 14 Mai 2012 - 10:51

Neue Informationen für Patienten

Frankfurt/Main, 14.05.2012 (dgh): Millionen Menschen leiden an Magnesiummangel. Die Deutsche Gesundheitshilfe informiert ausführlich über Auslöser und Risiken und erklärt, wer am häufigsten betroffen ist.

Magnesium ist lebensnotwendig und für die Gesundheit unverzichtbar. Denn - an nahezu allen Vorgängen im Stoffwechsel ist der Mineralstoff beteiligt. Ohne ihn können Nerven, Muskeln und innere Organe nicht funktionieren.

Ein gesunder Erwachsener braucht täglich 300 bis 400 mg. In Zeiten besonderer Belastung kann sich der Magnesiumbedarf deutlich erhöhen und sogar bei 1 bis 2 Gramm liegen.

Große Teile der Bevölkerung sind jedoch nicht ausreichend versorgt, leiden an zahlreichen Symptomen und kennen die Ursache nicht. Die Auslöser sind vielfältig und individuell. So kann beispielsweise in folgenden Fällen ein erhöhter Bedarf bzw. Mangel an Magnesium entstehen:

Situationen im Leben: Stress, Schwangerschaft, Sport, Kinder und Jugendliche, Senioren. Krankheiten: Diabetes, Überfunktion der Schilddrüse, Krebs, HIV. Ernährung und Lebensmittel: Alkoholgenuss, Diät, koffeinhaltige Limonaden. Arzneimittel: harntreibende Medikamente, Chemotherapie, Herzmedikamente.

Die Deutsche Gesundheitshilfe klärt auf über Magnesium

Das Taschenbuch ‚Magnesium‘ informiert ausführlich über den Mineralstoff, geht dabei speziell auf die verschiedenen Ursachen eines Mangels ein und nennt die Gruppen von Personen, die besonders gefährdet sind.

Weitere Informationen zum Thema sowie zur Anforderung des kostenlosen Taschenbuches für Patienten auf [www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de) [1] (Aktion Magnesium).

\*\*\*

Pressekontakt:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Ansprechpartnerin: Sonja Roberti

Hausener Weg 61

D-60489 Frankfurt am Main

Telefon: 069-78 00 42 - Telefax: 069-78 77 00

[pressekontakt@gesundheitshilfe.de](mailto:pressekontakt@gesundheitshilfe.de) [2]

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de) [1], [www.medimed.de](http://www.medimed.de) [3]



## Magnesiummangel hat viele Ursachen

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

---

Die Deutsche Gesundheitshilfe e.V. wurde 1978 gegründet und ist ein gemeinnütziger Verein für die bundesweite Aufklärung und Information in Gesundheit und Medizin. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen sowohl allgemein alle Menschen als auch individuell der einzelne Patient in Therapie, Vorbeugung, Früherkennung und Prophylaxe. Gesund bleiben und gesund werden ist das Ziel - durch Gesundheitsberatung, Veranstaltungen oder Broschüren. Hierbei informiert der Verein über Symptome und deren Bedeutung, Verfahren der Diagnose, die Art der Krankheit, die medizinische Indikation und Möglichkeiten der Behandlung. Zusätzlich ist die Deutsche Gesundheitshilfe für Fachkreise tätig und richtet sich dabei an Ärzte, Apotheker sowie andere Heilberufe und Therapeuten.

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 5 Dez 2021 - 15:22):** <https://www.medcom24.de/node/16252>

### Links:

[1] <http://www.gesundheitshilfe.de>

[2] <mailto:pressekontakt@gesundheitshilfe.de>

[3] <http://www.medimed.de>