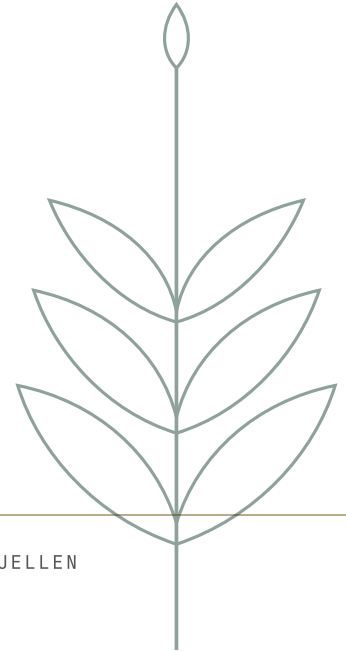


Magnesium: brauche ich das überhaupt?

*Wann ein Mangel wahrscheinlich ist, was
nach EU-Recht zugelassen ist — und was
nicht belegt ist.*



AUSGABE 2026 11 SEITEN · LESEZEIT ~ 16 MIN. EVIDENZBASIERT · MIT QUELLEN

— ZUM EINSTIEG

Auf einen Blick

Wenn Sie nur eine Seite lesen, dann diese.

FÜNF SÄTZE, DIE EINORDNEN

- Magnesium ist an hunderten Enzymreaktionen beteiligt — an Muskel- und Nervenfunktion, am Energiestoffwechsel und am Knochenbau.
- Die **Referenzmenge (NRV)** auf Etiketten sind 375 mg pro Tag; die deutschsprachigen Fachgesellschaften nennen für Männer **350 mg**.
- Ein ausgeprägter Mangel ist bei gesunder, gemischter Kost **selten**. Häufiger sind Risikogruppen: hoher Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente, Darmerkrankungen, schlecht eingestellter Diabetes.
- Der **Bluttest sagt wenig aus**: Weniger als ein Prozent des Körpermagnesiums steckt im Serum, der Wert kann trotz Mangel normal sein.
- Nach EU-Recht darf Magnesium mit **Nährstoffaussagen** beworben werden (z. B. „trägt zur normalen Muskelfunktion bei“) — nicht als Mittel gegen Krämpfe, Migräne, Angst oder Herzstolpern.

— INHALT

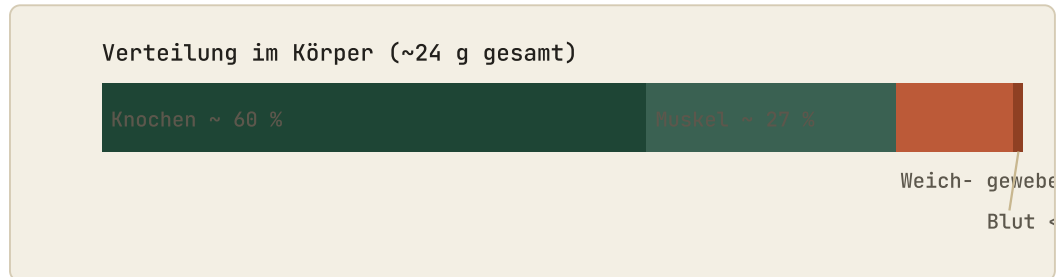
Was in diesem Heft steht

Nº 01	Wozu der Körper Magnesium braucht	S. 3
Nº 02	Habe ich zu wenig? Risiko und Test	S. 4
Nº 03	Wie viel — und woraus	S. 5
Nº 04	Was nach EU-Recht gesagt werden darf	S. 6
Nº 05	Präparate: Form, Dosis, Verträglichkeit	S. 7
Nº 06	Wobei Magnesium geprüft wurde	S. 8
Nº 07	Mythos-Check	S. 9
—	Checkliste & Selbstcheck	S. 10
—	Quellen & Haftungshinweis	S. 11

— Nº 01

Wozu der Körper Magnesium braucht

Ein erwachsener Körper enthält etwa 24 Gramm Magnesium. Der allergrößte Teil steckt in Knochen und Muskeln — im Blut zirkuliert fast nichts.



GRÖSSENORDNUNGEN NACH GRÖBER ET AL., NUTRIENTS 2015 • MANN-VITALIS

Wo es mitarbeitet

Magnesium ist Co-Faktor für einen großen Teil des Energiestoffwechsels (es stabilisiert ATP), für die Reizweiterleitung an Nerven und die Entspannung der Muskulatur nach einer Kontraktion, für den Knochenaufbau und für die Zellteilung. Weil es an so vielen Stellen beteiligt ist, sind die Symptome eines Mangels **unspezifisch** — Muskelzucken, Wadenkrämpfe, Reizbarkeit, Müdigkeit.

Warum der Körper den Spiegel eng hält

Bei knapper Zufuhr scheidet die Niere weniger aus und der Darm nimmt anteilig mehr auf; bei Überschuss läuft es umgekehrt. Deshalb bleibt der Blutspiegel lange stabil — und deshalb ist er als Mangel-Test wenig geeignet.

Nº 02

Habe ich zu wenig? Risiko und Test

Bei abwechslungsreicher Kost ist ein echter Mangel selten. Wahrscheinlicher wird er, wenn mehrere Risikofaktoren zusammenkommen.

ERHÖHTES RISIKO BEI	WARUM
Regelmäßig viel Alkohol	steigert die Ausscheidung über die Niere und verschlechtert die Aufnahme — der häufigste vermeidbare Grund.
Bestimmte Medikamente	Protonenpumpenhemmer (Magensäureblocker) über Monate, Entwässerungsmittel (Schleifen- und Thiazid-Diuretika), einige Chemotherapeutika.
Magen-Darm-Erkrankungen	Morbus Crohn, Zöliakie, Zustand nach Darmoperation, anhaltender Durchfall — die Aufnahme sinkt.
Schlecht eingestellter Diabetes	hoher Blutzucker zieht Magnesium über den Urin mit.
Sehr einseitige Ernährung	kaum Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, grünes Gemüse; stark verarbeitete Kost.
Hohes Alter	geringere Aufnahme, oft weniger Appetit, häufiger Medikamente von oben.

Der Serum-Magnesium-Wert erfasst nur den Bruchteil im Blut und kann bei Mangel normal sein. Aussagekräftiger ist das Gesamtbild: Risikofaktoren plus passende Beschwerden. Bei anhaltenden Krämpfen, Herzstolpern oder Taubheitsgefühlen gehört das ärztlich abgeklärt — auch Kalium und Kalzium, die mit Magnesium zusammenhängen.

Nº 03

Wie viel — und woraus

Die meisten erreichen den Bedarf über das Essen, wenn Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Gemüse regelmäßig dabei sind.

ZUFUHR-WERTE

- **375 mg/Tag** — Referenzmenge (NRV) auf Lebensmittel-Etiketten, EU-weit einheitlich.
- **350 mg/Tag** (Männer) bzw. 300 mg (Frauen) — Schätzwert der D-A-CH-Fachgesellschaften.
- **250 mg/Tag** — von der EFSA abgeleitete tolerierbare Obergrenze für Magnesium *aus Präparaten* (zusätzlich zur Nahrung), wegen abführender Wirkung höherer Mengen.

LEBENSMITTEL	MAGNESIUM (GROBE RICHTWERTE)
Kürbiskerne, 30 g	~ 150 mg
Haferflocken, 60 g	~ 80 mg
Mandeln, 30 g	~ 80 mg
Vollkornbrot, 2 Scheiben	~ 70 mg
gekochte Linsen, 150 g	~ 55 mg
Spinat gegart, 150 g	~ 55 mg
Zartbitterschokolade, 20 g	~ 40 mg
Mineralwasser (magnesiumreich), 0,5 l	~ 50 mg

Zwei bis drei dieser Portionen am Tag decken den Bedarf meist ohne Präparat. Ein Bedarfsrechner steht unter mann-vitalis.de/checks/magnesium-rechner.

Nº 04

Was nach EU-Recht gesagt werden darf

Für Magnesium sind mehrere gesundheitsbezogene Angaben zugelassen (Verordnung (EU) Nr. 432/2012). Sie beschreiben die Rolle des Nährstoffs bei ausreichender Versorgung — nicht eine Heilwirkung.

ZUGELASSENE ANGABEN (AUSWAHL, WORTLAUTNAH)

- „Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei.“
- „Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.“
- „Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.“
- „Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.“
- „Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei.“
- „Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen (und Zähne) bei.“
- „Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.“
- „Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.“

NICHT ZULÄSSIG / NICHT BELEGT

- Magnesium **gegen** nächtliche Wadenkrämpfe bei sonst Gesunden — die Studienlage stützt das nicht (S. 8).
- Magnesium als Mittel gegen **Angstzustände, Depression, Herzrhythmusstörungen** oder zum „Entgiften“ — das sind Krankheitsaussagen, für Nahrungsergänzung verboten.
- Magnesium als **Schlafmittel** — es gibt keine zugelassene Angabe dazu, die Datenlage ist dünn.

Nº 05

Präparate: Form, Dosis, Verträglichkeit

Wenn ein Präparat sinnvoll ist (Risikogruppe, Bedarf über Essen nicht gedeckt), zählt vor allem: moderate Dosis, gut verträgliche Verbindung, zum Essen genommen.

VERBINDUNG	EINORDNUNG
Citrat	gut löslich, ordentlich aufgenommen, leicht abführend — bei Neigung zu Verstopfung eher günstig.
Bisglycinat / Glycinat	gut verträglich, magenschonend, meist teurer.
Oxid	preiswert, hoher Magnesium-Anteil pro Tablette, aber schlechter löslich und am ehesten mit weichem Stuhl verbunden.
Malat, Taurat, Orotat u. a.	keine belastbaren Vorteile gegenüber Citrat/Glycinat für den Alltag; Marketing-Argumente.

PRAKTISCH

- Über den Tag verteilt (z. B. 2 × 100–150 mg) wird besser aufgenommen als eine große Einzeldosis.
- Zusätzliche Zufuhr aus Präparaten dauerhaft **unter 250 mg/Tag** halten (EFSA-Obergrenze); weicher Stuhl ist das Signal, zu reduzieren.
- Abstand von 2 Stunden zu Schilddrüsenhormon und bestimmten Antibiotika (Aufnahme sonst gemindert).
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion nur nach ärztlicher Rücksprache — dann kann sich Magnesium anreichern.

— Nº 06

Wobei Magnesium geprüft wurde

Jenseits der Grundversorgung ist der Nutzen einer Extra-Zufuhr meist klein oder unklar.

BELEGE: ●●● stark · ●●●● gemischt · ●●●● dünn

ANWENDUNG	BELEG	WAS DIE ÜBERSICHTEN SAGEN
Mangel ausgleichen	●●●	Bei nachgewiesenem Mangel oder klarer Risikolage bessert eine Zufuhr die Beschwerden — dafür ist Magnesium gedacht.
Nächtliche Wadenkrämpfe (sonst Gesunde, Ältere)	●●●	Cochrane-Übersicht 2020: kein klinisch bedeutsamer Nutzen gegenüber Placebo.
Wadenkrämpfe in der Schwangerschaft	●●●	uneinheitliche Ergebnisse, einzelne Studien mit leichtem Vorteil.
Migräne-Vorbeugung	●●●	Meta-Analysen sehen einen moderaten Effekt; Magnesium wird in Leitlinien als Option mit schwacher Empfehlung genannt (höhere Dosen, ärztlich begleitet).
Blutdruck	●●●	Supplementierung senkt den Blutdruck im Mittel gering (wenige mmHg), am ehesten bei niedriger Ausgangszufuhr.
Typ-2-Diabetes-Risiko	●●●	Beobachtungsstudien: höhere <i>Magnesiumzufuhr über die Nahrung</i> geht mit niedrigerem Risiko einher — kein Beleg, dass Tabletten das Gleiche leisten.
Schlaf	●●●	wenige, kleine Studien, meist bei älteren Menschen mit niedrigem Ausgangsspiegel; keine zugelassene Angabe.

Nº 07

Mythos-Check

MYTHOS

„Wadenkrämpfe heißen immer Magnesiummangel.“

Bei sonst Gesunden fand die Cochrane-Übersicht keinen bedeutsamen Nutzen von Magnesium gegen nächtliche Krämpfe. Häufiger sind Flüssigkeits- und Elektrolytverschiebungen, Überlastung oder Medikamente.

TEILS

„Sportler brauchen extra Magnesium.“

Über Schweiß geht etwas verloren, meist gleicht eine angepasste Ernährung das aus. Ein Präparat lohnt bei hohem Trainingsumfang plus knapper Zufuhr — nicht pauschal.

MYTHOS

„Ein normaler Blutwert schließt einen Mangel aus.“

Unter ein Prozent des Körpermagnesiums steckt im Serum. Der Wert kann trotz Mangel normal sein — die Risikolage zählt mehr.

TEILS

„Magnesium hilft beim Einschlafen.“

Es gibt einzelne kleine Studien bei Älteren mit niedrigem Spiegel, aber keine zugelassene Angabe und keine belastbare Empfehlung für Gesunde.

MYTHOS

„Viel hilft viel.“

Über etwa 250 mg zusätzlich aus Präparaten wird der Stuhl weich bis flüssig. Mehr Magnesium bringt keinen Zusatznutzen, wenn die Versorgung schon reicht.

BELEG

„Magnesium trägt zur normalen Muskel- und Nervenfunktion bei.“

Das ist eine nach EU-Recht zugelassene Angabe — sie beschreibt die Rolle des Nährstoffs bei ausreichender Zufuhr, kein Heilversprechen.

— VORLAGE

Checkliste & Selbstcheck

- ☐ Welche Beschwerden genau? (Krämpfe, Zucken, Herzstolpern, Reizbarkeit, Müdigkeit) — seit wann?
- ☐ Ernährung: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, grünes Gemüse — wie oft pro Woche?
- ☐ Alkohol pro Woche
- ☐ Dauermedikamente (v. a. Magensäureblocker, Entwässerungstabletten)
- ☐ Magen-Darm-Erkrankung, Durchfall, Darm-OP?
- ☐ Bereits ein Magnesium-Präparat? Verbindung, Dosis, Verträglichkeit
- ☐ Nierenerkrankung bekannt?

Magnesium-Selbstcheck

Je mehr Punkte zutreffen, desto eher lohnt das Gespräch über Ernährung und ggf. ein Präparat. Kein Diagnose-Instrument.

Ich esse selten Vollkorn, Hülsenfrüchte oder Nüsse	☐
Ich trinke mehrmals pro Woche Alkohol	☐
Ich nehme dauerhaft Magensäureblocker oder Entwässerungstabletten	☐
Ich habe eine Darmerkrankung oder häufig Durchfall	☐
Mein Diabetes ist nicht gut eingestellt	☐
Ich habe oft Wadenkrämpfe oder Lidzucken	☐
Mehrere Kreuze <i>und</i> passende Beschwerden: erst die Ernährung anpassen, dann — wenn nötig — ein moderat dosiertes Präparat. Den Bogen zum Termin mitnehmen.	

— BELEGE

Quellen (Auswahl)

1. Gröber U, Schmidt J, Kisters K. Magnesium in Prevention and Therapy. *Nutrients*. 2015. PMID 26404370.
2. Garrison SR et al. Magnesium for skeletal muscle cramps. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020. PMID 32956536.
3. Chiu HY et al. Effects of Intravenous and Oral Magnesium on Reducing Migraine: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Pain Physician*. 2016. PMID 26752497.
4. von Luckner A, Riederer F. Magnesium in Migraine Prophylaxis — Is There an Evidence-Based Rationale? A Systematic Review. *Headache*. 2018. PMID 29131326.
5. Zhang X et al. Effects of Magnesium Supplementation on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trials. *Hypertension*. 2016. PMID 27402922.
6. Fang X et al. Dietary magnesium intake and the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, and all-cause mortality: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Med*. 2016. PMID 27927203.
7. Abbasi B et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial. *J Res Med Sci*. 2012. PMID 23853635.
8. DiNicolantonio JJ et al. Subclinical magnesium deficiency: a principal driver of cardiovascular disease and a public health crisis. *Open Heart*. 2018. PMID 29387426.
9. EFSA / Scientific Committee on Food. Tolerable Upper Intake Level für Magnesium aus Nahrungsergänzung: 250 mg/Tag.
10. EU-Register Nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben, Verordnung (EU) Nr. 432/2012 (Magnesium: Muskel- und Nervenfunktion, Energiestoffwechsel, Müdigkeit, psychische Funktion, Knochen, Elektrolytgleichgewicht, Zellteilung).

Weiterführende Beiträge unter mann-vitalis.de/themen/magnesium.

Haftungshinweis. Dieses Heft ist ein redaktionelles Informationsangebot und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel. Bei anhaltenden Beschwerden, Vorerkrankungen (insbesondere der Nieren) oder gleichzeitiger Medikamenteneinnahme wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.

© 2026 mann-vitalis · Ausgabe 2026 · Stand der Quellen: 08/2026