

# Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel hat für bestimmte Personengruppen eine blutdrucksenkende Wirkung

*Wenn die antihypertensive Therapie mit Medikamenten nicht anschlägt, lohnt sich ein Blick auf die Magnesiumkonzentration im Blut*

**Eine Forschergruppe fand bei der Aufbereitung einer Metaanalyse heraus, dass Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel eine blutdrucksenkende Wirkung bei Hypertonikern hat, solange diese keine antihypertensiven Arzneimittel einnehmen oder diese nicht zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen.**

Nach aktueller NVL-Richtlinie werden Nahrungsmittel, die zu einer kaliumreichen und natriumarmen Ernährung beitragen, bei bekanntem Bluthochdruck besonders empfohlen. Auch Magnesium ist in diesem Zusammenhang immer wieder in der Diskussion; bislang gelang es allerdings nicht, den direkten Zusammenhang zwischen dem Mineralstoff und einer Blutdrucksenkung herzustellen, da es nahezu genauso viele Studien gibt, die diese These bestätigen, wie auch widerlegen.

Ein Forschungsteam des CMER (Center for Magnesium Education and Research) aus den USA wertet für die Fragestellung, ob und inwiefern eine erhöhte orale Magnesiumzufuhr sich auf den Blutdruck auswirkt, mehr als 200 Studien aus. Diese unterscheiden sich zwischen Magnesiumzusammensetzung und Dosen sowie Kontrollgruppen. Für die Endauswertung wird zwischen unbehandelten Hypertonikern, behandelten mit einem normotensiven Blutdruck und denjenigen, mit einem unkontrollierten Bluthochdruck unterschieden.

Aus den drei Gruppen stechen die Ergebnisse der Kontrollgruppe mit einem hohen, aber trotz Medikamente unkontrollierten Bluthochdruck hervor. Relativ geringe Dosen ab 240 mg/ Tag verringerten sowohl den Wert des systolischen als auch des diastolischen Blutdruckes. Weiterhin verzeichnete sich in Patienten ohne medikamentöse Therapie bei niedrigen Dosen eine Verringerung nur entweder des diastolischen oder des systolischen Wertes. Dosen ab 600 mg/ Tag der spezifischen Zusammensetzung Magnesiumoxid (MgO) haben bei dieser Kontrollgruppe einen allgemein blutdrucksenkenden Effekt. Bei Menschen mit einem normalen Blutdruck ließ sich dahingegen auch bei hohen Dosen bis zu 630 mg/ Tag keine Veränderung der Messwerte erkennen.

Die Studie zeigt, dass besonders Patienten, die bisher wenige Erfolge bei der medikamentösen Antihypertonie-Therapie erzielt haben, von einer erhöhten Magnesium-Zufuhr profitieren könnten. Vorausgesetzt dafür ist, dass ein gewisser Magnesiummangel im Blut vorherrscht. Denn das Forschungsteam weist darauf hin, dass bei Magnesium-reichhaltigen Blutkreisläufen, auch wenn eine Hypertonie vorherrscht, keine Verbesserung des Bluthochdrucks durch orale Magnesiumzufuhr zu erreichen ist. Dies rührt daher, dass der Blutdruck neben Magnesium auch von anderen Elektrolyten im Blut wie bspw. Potassium abhängig ist.

Im Allgemeinen verbessern sich selbst bei geringen Dosen diverse Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie die Bildung von Lipoproteinen, die Insulinresistenz und die Natriumsekretion ohne das Risiko der Nebenwirkungen, die Antihypertensiva mit sich bringen. Aus diesem Grund empfiehlt das Forschungsteam eine Zusatzbehandlung mit Magnesium bei teil- oder unkontrollierbarer Hypertonie, um den Blutdruck sicher zu verringern, ohne die Dosis oder Anzahl der klassischen Medikamente erhöhen zu müssen.

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827637/>