



Verengung der Herzkranzgefäße: Magnesium hilft

DIE EINNAHME VON MAGNESIUM HAT POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF BRUSTSCHMERZEN, KÖRPERLICHE FITNESS UND MÜDIGKEIT UND VERBESSERT SOMIT DIE LEBENSQUALITÄT VON PATIENTEN MIT KORONARER HERZKRANKHEIT.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor Todesursache Nr. 1 in den westlichen Industrieländern. Das Problematische daran ist, dass die zugrunde liegende Atherosklerose, die „Verkalkung“ der Arterien, meist recht spät erkannt wird. Die Herausforderung für behandelnde Ärzte wie auch für Betroffene liegt also darin, Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und die Erkrankungswahrscheinlichkeit durch vorbeugende Maßnahmen zu senken. Regelmäßige Bewegung und Ernährungsgewohnheiten spielen dabei eine wichtige Rolle.

Wenig tierische Fette, allen voran fetthaltige Käsesorten oder Fleisch, viel frisches Obst und Gemüse sowie gegebenenfalls die zusätzliche Einnahme von Vitalstoffen als Substitutionspräparat bieten einen guten Schutz vor Herz-Kreislauf-Er-

krankungen. Einen besonderen Stellenwert nimmt hierbei Magnesium ein. Dieser Mineralstoff hat sich als unterstützende Therapie der koronaren Herzkrankheit (KHK), die durch eine Verengung der Herzkranzgefäße charakterisiert ist, und zum Herzinfarkt oder plötzlichen Herztod führen kann, etabliert.

ELASTISCHE SCHLAGADERN. Eine Studie¹ an Patienten mit stabiler KHK zeigte, dass 72 Prozent der Teilnehmer zu Studienbeginn einen Magnesiummangel aufwiesen. Nach der sechsmonatigen Einnahme des Magnesiumpräparates Magnosolv Granulat, 30 mmol täglich, stiegen die Magnesiumwerte deutlich an, was sich unter anderem in einer höheren Belastungsdauer bei körperlichem Training unter Beweis stellte. Messungen ergaben, dass sich die Dehnbarkeit der Oberarmschlagader verbessert hatte.

BESSERE LEBENSQUALITÄT. In einer internationalen Studie² wurde die Wirkung von Magnesium bei KHK-Patienten in Hinblick auf Belastbarkeit, Brustschmerzen und Lebensqualität untersucht. 187 Frauen und Männer im Alter zwischen 53 und 73 Jahre erhielten täglich über sechs Monate entweder ein Scheinmedikament (Placebo) oder 30 mmol Magnesium. Das Resultat: Patienten, die Magnesium eingenommen hatten, konnten um 14 Prozent länger auf einem Laufband oder Fahrrad trainieren als die Patienten in der Placebogruppe. Auch die für KHK typischen, anstrengungsbedingten Brustschmerzen traten wesentlich seltener bei den „Magnesium-Patienten“ auf. Zwei Drittel der Patienten in der Magnesium-Gruppe gaben an, dass sich ihre allgemeine Lebensqualität verbessert hatte (verglichen mit 47 Prozent in der Placebogruppe). Als positiv wurde dabei

vor allem eine Besserung der Symptome Schmerzen und Müdigkeit beurteilt.

MAGNESIUM BEI EXTRASYSTOLEN. Neben der koronaren Herzkrankheit kommt Magnesium auch seit vielen Jahren bei Patienten mit subjektiv als störend empfundenen Extraschlägen des Herzens, so genannten Extrasystolen, zum Einsatz. Die wissenschaftliche Grundlage dafür bilden Untersuchungen³, in denen gezeigt wurde, dass sich unter Magnesiumtherapie sowohl das Auftreten dieser Extraschläge verringert, als auch das subjektive Empfinden der Patienten signifikant bessert.

Mag. (FH) Silvia Hecher

¹ Shechter et.al. Circulation 2000; 102:2353-2358

² Shechter et.al. Am J. Cardiol 2003; 91:517-521

³ Stühlinger J Clin Basic Cardiol 2002; 5:55