J. Miner. Stoffwechs. Muskuloskelet. Erkrank. 2020 · 27:116
<https://doi.org/10.1007/s41970-020-00127-5>
© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2020

Ärztliche Arbeitsgemeinschaft für Lebensstilmedizin
p. a. Prim. Dr. Bernd ZIRM (V.i.S.d.P.)
8490 Bad Radkersburg –
Vita med Gesundheitszentrum, Alfred-Merlini-Straße 7
Tel.: 03476/3403
Fax: 03476/3403
Homepage: www.lebensstil-medizin.at
E-Mail: bernd.zirm@gmx.at

Liebe Kolleginnen!
Liebe Kollegen!

Wir erlauben uns nun, die versprochenen Daten der Beobachtungsstudie bei 250 freiwilligen Probanden, die über 14 Tage Magnesium in Form von Mineralwasser, Granulat oder Brausetabletten, gelöst in Wasser, einnahmen, bekannt zu geben. Die Probanden stammen alle aus Österreich, die im Jahr 2019 oder Anfang 2020 in Bad Radkersburg zur Kur waren.

Design

Jeder Proband hatte die Aufgabe, die Mindestmenge von 300 mg Magnesium täglich in Wasser aufgelöst zuzuführen.

Aufteilung

50 Probanden nahmen Magnesium als Einmaldosis morgens zu sich.

50 Probanden nahmen Magnesium im Laufe des Vormittags in kleineren Mengen zu sich.

50 Probanden nahmen Magnesium nachmittags bis abends in kleineren Mengen zu sich.

Insgesamt durfte die 300-mg-Grenze täglich nicht unterschritten werden.

Nach 14 Tagen mussten die Teilnehmer einen Fragebogen ausfüllen, der vor allem auf etwaige Nebenwirkungen abzielte. Darunter waren: Durchfall, wei-

cher Stuhl, Übelkeit, Unverträglichkeit mit zugeführten Speisen, Sonstiges.

Ergebnisse

Knapp 10 % der Teilnehmer (24 Personen) gaben folgende Nebenwirkungen oder Ereignisse an:

- 5 % häufig weicher Stuhl, gelegentlich Blähungen
- 3 % mit Essen Übelkeit
- 2 % Durchfall

Ein Abbruch erfolgte nur bei Probanden mit Durchfall.

In der Aufschlüsselung der Personengruppen nahmen unter den Nebenwirkungskriterien vor allem Ereignisse bei morgendlicher Einmaldosierung zu. Dies bei gleichzeitiger Frühstückszufuhr.

Der überwiegende Teil in den anderen Gruppen hatte praktisch keine Nebenwirkungen, so dass aus unserer Sicht folgendes Fazit besteht:

Eine Magnesiumzufuhr als längere Medikation oder Substitution empfiehlt sich über den Tag in kleineren Mengen durchzuführen, vor allem dann, wenn eine Empfindlichkeit vom Magen-Darm-Trakt besteht.

Mit besten Grüßen aus der Südoststeiermark!

Prim. Dr. Bernd Zirm
und sein Team

© Parktherme Bad Radkersburg/Harald Eisenmenger