



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Magnesium verbessert Gefäßgesundheit

Der positive Einfluss von **Magnesium** auf kardiovaskuläre Erkrankungen ist bereits in vielen Studien untersucht worden. Eine aktuelle Studie veröffentlicht im Journal of Clinical Nutrition zeigt nun, dass Magnesium die Steifheit der Arterien reduzieren kann. In der Studie nahmen 52 übergewichtige Männer und Frauen über einen Zeitraum von 24 Wochen täglich drei Mal 117 mg Magnesium oder ein Placebo zu sich. Die Teilnehmer hatten ein durchschnittliches Alter von 62 Jahren. Die Wissenschaftler untersuchten nach 12 und 24 Wochen die Pulswellengeschwindigkeit von der Arteria carotis bis zur Arteria femoralis.

### Ergebnisse

Nach 24 Wochen zeigte sich eine hochsignifikante Verbesserung der Gefäßsteifheit bei den Übergewichtigen, die kontinuierlich Magnesium eingenommen hatten.

### Zusammenfassung

Die langfristige Einnahme von Magnesium kann die Gefäßsteifheit von Übergewichtigen reduzieren und dadurch die Gefäßgesundheit verbessern.

Joris PJ, Plat J, Bakker SJ, Mensink RP.

Long-term magnesium supplementation improves arterial stiffness in overweight and obese adults: results of a randomized, double-blind, placebo-controlled intervention trial.

Am J Clin Nutr. 2016 Mai; 103(5): 1260-6