



## **Die Bedeutung von Magnesium für das Immunsystem**

**Magnesium** ist an einer Vielzahl verschiedener Stoffwechselprozesse im Körper beteiligt. Insbesondere ältere Menschen sind häufig von einem Magnesiummangel betroffen. Der Grund hierfür liegt in einer abnehmenden Absorptionsrate, höheren Verlusten über die Nieren und einem stärkeren Verbrauch vom Magnesium aufgrund von der Einnahme mehrerer Medikamente. Eine aktuelle Übersichtsarbeit über mehrere wissenschaftliche Arbeiten fasste kürzlich die Bedeutung von Magnesium für das Immunsystem und die Konsequenzen eines Magnesiummangels im Alter zusammen.

Demnach bewirkt ein Magnesiummangel im Körper oxidativen Stress und Entzündungsreaktionen, begünstigt zahlreiche altersabhängige Erkrankungen und Infektionen. Eine besondere Funktion nimmt Magnesium der Übersichtsarbeit nach bei Immunfunktionen ein.

Magnesium ist ein Cofaktor. Cofaktoren ermöglichen wichtige chemische Reaktionen im Körper. Als Cofaktor ist Magnesium an der sogenannten Immunglobulinsynthese und anderen Prozessen, die eng mit der Funktion von Immunzellen verbunden sind, beteiligt. Ebenso ist Magnesium notwendig für die Biosynthese, den Transport und die Aktivierung von Vitamin D, einem weiteren Schlüsselfaktor in der Entstehung und Entwicklung von Infektionskrankheiten.

Laut der Übersichtsarbeit erfüllt der Mineralstoff Magnesium noch weitere wichtige Aufgaben in der Immunfunktion. Die Wissenschaftler stellen die Bedeutung von Magnesium für die Immunfunktion insbesondere im Alter heraus. Demnach könnte die Funktion von Magnesium sogar Einfluss auf den Verlauf einer COVID-19-Infektion nehmen.

Magnesium ist ein für den Menschen lebensnotwendiger (essentieller) Mineralstoff und ist in unterschiedlichen Mengen in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten.

Dominguez LJ, Veronese N, Guerrero-Romero F, Barbagallo M.

Magnesium in Infectious Diseases in Older People.

Nutrients 1/2021; 13(1): 180.

[Zurück zur Übersicht](#)