SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Magnesium – warum es für Training, Muskeln und Regeneration wichtig ist

Wer regelmäßig Krafttraining betreibt, beschäftigt sich früher oder später mit der richtigen Ernährung und einer ausreichenden Versorgung mit Mineralstoffen. Einer der bekanntesten Mineralstoffe in diesem Zusammenhang ist **Magnesium**.

Doch wofür benötigt unser Körper Magnesium eigentlich, wie viel brauchen wir und wann sollte man es einnehmen?

Was ist Magnesium?

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den unser Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir Magnesium über die Nahrung aufnehmen.

Es ist an zahlreichen Vorgängen im Körper beteiligt und trägt unter anderem zu einer **normalen Muskelfunktion**, einem **normalen Energiestoffwechsel** und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gerade für Menschen, die regelmäßig trainieren, ist eine ausreichende Versorgung daher wichtig.

Warum ist Magnesium beim Krafttraining wichtig?

Beim Krafttraining müssen Muskeln und Nervensystem intensiv zusammenarbeiten. Magnesium spielt bei der normalen Funktion dieser Systeme eine wichtige Rolle.

Eine ausreichende Magnesiumversorgung trägt unter anderem bei zu:

- einer normalen Muskelfunktion
- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- dem Erhalt normaler Knochen
- einer normalen Proteinsynthese

Magnesium ist deshalb kein „Muskelaufbau-Wundermittel“. Es gehört vielmehr zu den Nährstoffen, die der Körper benötigt, damit seine normalen Funktionen zuverlässig ablaufen können.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Wie viel Magnesium benötigt man?

Der individuelle Bedarf hängt unter anderem von Alter, Geschlecht und Ernährung ab.

Bevor man zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, sollte man bedenken, dass Magnesium auch in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Gute Quellen sind beispielsweise **Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und einige Gemüsesorten**.

Wer zusätzlich Magnesium einnehmen möchte, sollte immer darauf achten, wie viel **elementares Magnesium** das jeweilige Präparat tatsächlich liefert.

Als praktische Ergänzung werden häufig etwa **200–300 mg Magnesium pro Tag** verwendet. Eine höhere Dosierung ist nicht automatisch besser.

Zu viel Magnesium aus Nahrungsergänzungsmitteln kann insbesondere **Durchfall und Magen-Darm-Beschwerden** verursachen.

Wann sollte man Magnesium einnehmen?

Magnesium muss nicht unmittelbar vor oder nach dem Training eingenommen werden.

Viel wichtiger ist eine regelmäßige und ausreichende Versorgung.

Viele Menschen nehmen Magnesium:

abends zum Essen oder etwa 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen.

Wer Magnesium auf nüchternen Magen nicht gut verträgt, kann es problemlos zusammen mit einer Mahlzeit einnehmen.

Auch an trainingsfreien Tagen sollte auf eine ausreichende Magnesiumversorgung geachtet werden.

Welches Magnesium ist geeignet?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Magnesium in unterschiedlichen Verbindungen.

Häufig verwendet werden beispielsweise:

Magnesiumcitrat
Eine weit verbreitete Magnesiumverbindung. Bei höheren Mengen kann sie bei manchen Menschen abführend wirken.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Magnesiumbisglycinat
Wird ebenfalls häufig verwendet und von manchen Menschen als magenfreundlich empfunden.

Entscheidend ist jedoch nicht nur der Name der Verbindung. Auf dem Etikett sollte überprüft werden, wie viel **Magnesium tatsächlich pro Kapsel, Tablette oder Tagesportion** enthalten ist.

Braucht jeder Sportler Magnesium als Supplement?

Nein.

Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend Magnesium über Lebensmittel aufnimmt, benötigt nicht automatisch ein Magnesiumpräparat.

Ein Nahrungsergänzungsmittel sollte eine gute Ernährung **ergänzen und nicht ersetzen**.

Für Muskelaufbau und Regeneration bleiben vor allem ein sinnvoll aufgebautes Training, genügend Eiweiß und Energie, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie genügend Schlaf entscheidend.

Fazit

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff – auch für Menschen, die regelmäßig Krafttraining betreiben.

Es unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Eine häufig verwendete Ergänzung liegt bei ungefähr **200–300 mg elementarem Magnesium täglich**, sofern über die Ernährung nicht bereits ausreichend Magnesium aufgenommen wird.

Der Einnahmezeitpunkt ist dabei weniger entscheidend. Wer möchte, kann Magnesium beispielsweise **abends zum Essen oder vor dem Schlafengehen** einnehmen.

Wichtig: Bei Nierenerkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheit über die richtige Dosierung sollte die Einnahme vorher mit einem Arzt oder Apotheker besprochen werden.