Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Brauchen wir Magnesium-Supplemente?

Mon, 08/03/2026 - 10:14

Unter den Nahrungsergänzungsmitteln ist Magnesium der Bestseller schlechthin. Mit rund 37 Millionen verkauften Packungen pro Jahr (Quelle: Deutscher Lebensmittelverband 2018) verkaufen sich Magnesiumpräparate in Deutschland sogar noch besser als Vitamin-C-Präparate. Die Frage, ob und für wen die Einnahme von Magnesiumpräparaten sinnvoll oder notwendig ist, gerät dabei in den Hintergrund. Das deutsche Verbraucherschutzmagazin **Öko-Test** hat den Magnesium-Supplementen in seiner Juni-Ausgabe daher einen ausführlichen Beitrag gewidmet und 28 Magnesiumpräparate bewertet.

Unbestritten ist Magnesium für den Menschen ein lebensnotwendiger Mineralstoff. Als Bestandteil von über 600 Enzymen ist es an einer Vielzahl biochemischer Reaktionen, insbesondere im Bereich des Energiestoffwechsels, der Reizübertragung, der Muskelkontraktion (auch des Herzmuskels) und des Knochenstoffwechsels, beteiligt. Der menschliche Körper kann Magnesium nicht selbst bilden und ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Erwachsene **Männer** sollten laut den aktuellen Referenzwerten für Deutschland und Österreich täglich **350 Milligramm**, erwachsene **Frauen** täglich **300 Milligramm** Magnesium über Lebensmittel zu sich nehmen. **Bei gesunden Personen, die sich ausgewogen ernähren, sei ein Magnesiummangel selten**, sind sich eine von Öko-Test befragte Ernährungswissenschafterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie der Ehrenpräsident des Berufsverbandes Deutscher Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner (BDEM) einig.

Die zusätzliche **Einnahme von Magnesiumpräparaten sei daher für die allermeisten Menschen unnötig**, überflüssig und bringe keinen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit – unabhängig davon, ob Magnesium als Magnesiumoxid, Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat, Magnesiumthreonat oder andere Verbindung vorliege.
Schließlich ist Magnesium in vielen alltäglichen Lebensmitteln enthalten. „Insbesondere Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Fisch und dunkle Schokolade gelten als gute Magnesiumlieferanten“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch Kartoffeln, Bananen, Milch- und

Milchprodukte, Fleisch sowie Mineralwasser tragen zur Versorgung bei.“

Ein **Magnesiummangel** kann bei Diabetes mellitus, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Alkoholismus, exzessivem sportlichem Training sowie durch die Einnahme von Diuretika oder Abführmitteln entstehen. Die Einnahme einer Nahrungsergänzung sollte jedoch nicht in Eigenregie erfolgen, sondern immer mit einem Arzt oder einer Ärztin abgeklärt werden. Erste Anzeichen für ein Magnesiumdefizit sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Müdigkeit und allgemeine Schwäche. Bei anhaltender Unterversorgung kommen schwerere Symptome wie Kribbeln, Taubheitsgefühl, Muskelkrämpfe, Zittern sowie Herzrhythmusstörungen dazu.

Doch auch eine **Überdosierung** birgt Risiken. Ab einer zusätzlichen Zufuhr von 300 Milligramm Magnesium täglich über Supplemente können Durchfälle und Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Sehr hohe Dosierungen können laut BDEM sogar Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern zur Folge haben. Das deutsche Bundesamt für Risikobewertung (BfR) empfiehlt daher, **täglich nicht mehr als 250 Milligramm Magnesium über Nahrungsergänzungsmittel** zuzuführen.

Mehr als die Hälfte (54 Prozent) der **Magnesiumpräparate im Test** von Öko-Test enthalten zwischen 300 und 400 Milligramm in der empfohlenen Tagesdosis und sind damit **überdosiert**. Zu einem ähnlichen Ergebnis (Anteil der überdosierten Magnesium-Supplemente: 57 Prozent) war 2020 bereits eine Untersuchung der deutschen Verbraucherzentralen gekommen.

Öko-Test bemängelt zudem den Einsatz von **umstrittenen Zutaten** in 13 Präparaten und nennt konkret künstliche Süßstoffe, das Verdickungsmittel Carboxymethylcellulose, den Emulgator Polysorbat 80, Phosphate und Talkum. Nicht zuletzt würden alle 28 Präparate **Deklarationsmängel** wie fehlende Warnhinweise aufweisen.