

Pilottest mit Laufgruppe „Fit für fünf Kilometer“

Apothekerin Jutta Doebel engagiert sich auch in der Mikronährstoff-Forschung und hat im Arbeitskreis Citratforschung in einem aktuellen Pilottest mit 400 mg Magnesium aus reinem Magnesiumcitrat sehr positive Erfahrungen gemacht. Die Magnesiumeinnahme führte nach 4 - 6 (siehe Abbildung 1) als auch nach 7 - 9 Wochen (siehe Abbildung 2) zu einem signifikanten Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blutserum als auch in den roten Blutkörperchen.

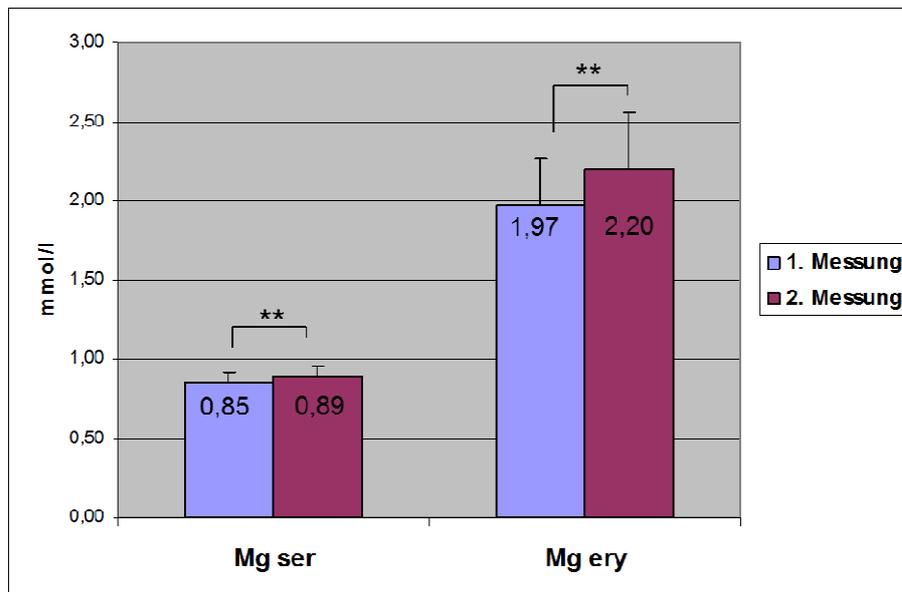


Abb. 1: Signifikanter Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blutserum (Mg ser) als auch in den roten Blutkörperchen (Mg ery) nach 4 – 6 Wochen Supplementierung (N = 20).

1. Messung = vor der Supplementierung; 2. Messung = 4 – 6 Wochen Supplementierung

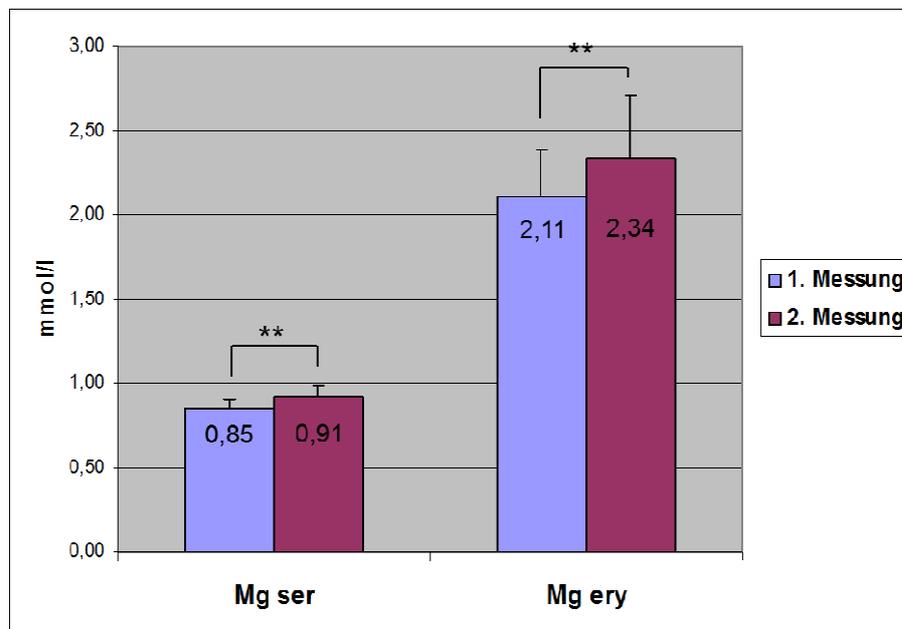


Abb. 2: Signifikanter Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blutserum (Mg ser) als auch in den roten Blutkörperchen (Mg ery) nach 7 – 9 Wochen Supplementierung (N = 17).

1. Messung = vor der Supplementierung; 2. Messung = 7 – 9 Wochen Supplementierung

Innerhalb der Magnesiumgruppe entwickelten 21 Probanden zu Beginn der Laufaktivität muskulären Beschwerden wie Verhärtungen, Verspannungen und Krämpfe. Bei 18 von 21 Probanden konnten eine Verbesserung der anfänglichen Beschwerden mit der Magnesiumeinnahme festgestellt werden, 2 Probanden waren beschwerdefrei, 1 Proband konnte keine Verbesserung mit der Magnesiumeinnahme feststellen.

Fazit: Hochdosiertes Magnesium aus reinem Magnesiumcitrat führte über den Supplementationszeitraum zu einem signifikanten Anstieg der Magnesiumkonzentration im Blutserum als auch in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Die Magnesiumeinnahme konnte bei 20 von 21 Probanden die anfänglichen muskulären Beschwerden positiv beeinflussen.