



Brauchen zehn Prozent der Bevölkerung Magnesiumpräparate? Nein, sagt ein Ernährungswissenschaftler. Foto: Imago Images

Claudia Blumer

Kapseln, Tropfen, Brausetabletten: Schweizerinnen und Schweizer vertrauen auf Nahrungsmittelzusätze. Fast die Hälfte führt sich regelmässig Mineralstoffe, Vitamine oder Ähnliches zu. Weitaus am beliebtesten sind Magnesium-Präparate. Das zeigt eine von GFS Bern im Auftrag der Pharma-Handelsfirma Doetsch Grether durchgeführte aktuelle Befragung zum Thema Prävention und Gesundheit.

Hersteller spüren diesen Boom deutlich, wie verschiedene auf Anfrage sagen. Bei Biomed hat der Absatz zwischen 2018 und 2023 um 15 Prozent zugenommen, Burgerstein steigerte den Absatz in dieser Zeitperiode sogar um 60 Prozent.

1,9 Millionen Packungen in Apotheken verkauft

Allein in Apotheken und Drogerien wurden 2023 gut 1,9 Millionen Packungen Nahrungsergänzungsmittel mit dem Wirkstoff Magnesium verkauft, das zeigen Daten des Marktforschungsinstituts Iqvia. Der Gesamtumsatz für diese Produkte lag bei 65 Millionen Franken. Noch 2019 betrug er 46,5 Millionen, die verkaufte Stückzahl 1,5 Millionen. Eine Umsatzsteigerung von 40 Prozent in drei Jahren.

Ein Sprecher von Doetsch Grether sagt: «Als Marktführer erleben wir seit 20 Jahren eine kontinuierlich steigende Nachfrage.» Gründe hierfür seien ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein, mehr Sporttreibende sowie ein zunehmendes Wissen über die Vorteile von Magnesium. Studien legten zudem nahe, dass zehn Prozent der Bevölkerung einen ausgeprägten Magnesiummangel hätten, viele zudem einen chronisch-latenten, der sich etwa in Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zeige.

Ernährungswissenschaftler und Fachhochschuldozent David Fäh glaubt nicht daran. «In der Schweiz fehlen bevölkerungsrepräsentative Zahlen, die auf Messungen beruhen, zur Versorgungslage mit Magnesium.» Selbst wenn punktuell tiefe Werte festgestellt werden, heisse das nicht automatisch, dass bei der betreffenden Person ein Nahrungsergänzungsmittel relevant wirken oder das Krankheitsrisiko verringern würde.

Der Magnesium-Boom sei «ausschliesslich eine Folge intensiver Vermarktung», sagt Fäh. Eine andere Erklärung gebe es nicht, Magnesium-Präparate hätten keinen Zusatznutzen, und Magnesium sei – anders

Präparate mit Magnesium boomen, obwohl sie laut Forschung nutzlos sind

Gesundheits-Prävention Das mit Abstand meistkonsumierte Nahrungsergänzungsmittel ist Magnesium – die Folge von intensiver Vermarktung, sagt ein Ernährungsexperte.

als etwa Eisen – kein kritischer Nährstoff, sondern relativ einfach in der Aufnahme.

Supplement-Industrie setze auf schlechtes Gewissen

Woher rührt denn dieser Run auf Magnesium? Der Normalbedarf von 300 Milligramm pro Tag sollte laut Ernährungsberatern mit abwechslungsreichem Essen spielend erreicht werden: Ein Reiheli Bitterschokolade, eine Handvoll Nüsse oder eine Banane genügen bereits. Vielerorts enthält auch Hahnenwasser reichlich Magnesium. David Fäh sagt: «Die ganze Supplement-Industrie basiert darauf, den

Leuten ein schlechtes Gewissen zu machen, wenn sie keine Zusatzprodukte einnehmen.» Das sei nicht nur unnötig, sondern sogar schädlich: «Im schlimmsten Fall hält es die Leute davon ab, wirklich wirksame Massnahmen für einen gesunden Lebensstil umzusetzen. Sie glauben irriterweise, Fast-Food-Konsum, Rauchen, mangelnde Bewegung und zu wenig Schlaf könnten mit Nahrungsmittelzusätzen kompensiert werden.»

Thomas Rosemann, Professor am Institut für Hausarztmedizin der Universität Zürich, sagt: «Wie bei ganz vielen Nahrungsergänzungsmitteln korreliert die Verbreitung von Mag-

nesium invers zur wissenschaftlichen Datenlage.» Je weniger die Wirksamkeit erwiesen ist, desto mehr floriert also der Absatz. Praktisch alle Meta-Analysen ergeben laut Rosemann, dass Magnesium nichts bringe – oder dann seien die Studien methodisch so mangelhaft, dass eine klare Aussage nicht möglich sei.

Auch bei Sportlern und Schwangeren sehen die Wissenschaftler David Fäh und Thomas Rosemann keinen Bedarf an Extra-Magnesium – «wenn es sich nicht gerade um Extremsportler handelt, die einen Ironman bestreiten», sagt Rosemann. Es sei jedenfalls nicht erwiesen, dass die Produkte nützten.

Doch warum empfehlen so viele Ärzte ihren Patienten Magnesium? Rosemann sagt: «In der Medizin leiten wir oft eine mögliche Wirkung aus den Symptomen ab, die bei einem Mangel auftreten können. Etwa Krämpfe bei Kalzium- oder Magnesiummangel. Das bedeutet aber umgekehrt nicht, dass Magnesium automatisch Krämpfe verhindert. Für Magnesium gegen nächtliche Wadenkrämpfe gibt es keinen Wirksamkeitsnachweis.»

Professor: «Eigentlich wäre das Leben so einfach»

Immerhin ist ein Überkonsum von Magnesium nach heutigen Erkenntnissen harmlos. Hingegen mehren sich laut Rosemann Daten, die belegen, dass zu viel Elektrolyte und Vitamine unter Umständen schädlich seien. So zeigten Studien, dass das beliebte Vitamin B12 bestimmte Tumore fördern könne, Vitamin B3 eventuell Koronarsklerose, Vitamin D in hohen Dosen die Nieren womöglich schädige, Vitamin A und E in zu hohen Dosen bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhe. Kalzium brauche man zwar für die Knochen, zu viel davon könne aber Prostatakrebs fördern und mache sicher Nierensteine, vor allem in Kombination mit Vitamin C.

«Eigentlich wäre das Leben so einfach», sagt Rosemann: «Alles mit Mass und Ziel, eine ausgewogene Ernährung und moderate körperliche Aktivität.» In fast allen Studien zu Herzkrankheiten und Krebs bleibe am Ende ein erhöhter BMI als Risikofaktor übrig. «Höchstwahrscheinlich macht es deshalb gar keinen Sinn, sich intensiv mit der genauen Zusammensetzung der Ernährung zu beschäftigen. Wenn der BMI im Zaum ist, kann sie so schlecht nicht sein. Das Hypen von Vitaminen bringt nur dem Verkäufer etwas.»

David Fäh,
Dozent für
Ernährung und
Diätetik an
der Berner
Fachhoch-
schule.



Thomas
Rosemann,
Direktor
des Instituts
für Hausarzt-
medizin an
der Universität
Zürich. Fotos: PD