

Magnesium (Mg)

Funktionen

- Magnesium ist das zweite intrazelluläre Kation und ist am intrazellulären mineralischen Gleichgewicht mit Kalium beteiligt. Es kommt in allen Zellen vor, besonders in den Knochenzellen.
- In allen Zellen vorhanden, ist es an zahlreichen biologischen Funktionen beteiligt, denn es ist ein Aktivator des enzymatischen Stoffwechsels.
- Magnesium aktiviert die organische Abwehr, stimuliert die weißen Blutkörperchen
- Magnesium greift in den enzymatischen Ablauf der Verdauung und in den Vitaminstoffwechsel ein, wie z. Bsp. den von Vitamin C.
- Magnesium greift in die Energiegewinnung und in das Gleichgewicht der Neurotransmitter auf der zerebralen Ebene ein.
- Magnesium greift auf mehreren Ebenen im Immunitätsmechanismus ein, bei entzündlichen und allergischen Reaktionen.



Quellen

Die wichtigsten Quellen für Magnesium sind Ölfrüchte, Vollkorn, Sprossen, Hülsenfrüchte, Soja, Kakao, Fleisch, Gemüse.

Weiterführende Informationen

Eesom-Gesundheitsportal: [Magnesium](#)