

Magnesium und Asthma

Hilft Magnesium bei Asthma? Das erfahren Sie in diesem Beitrag.

Magnesium und Asthma werden noch nicht direkt miteinander in Verbindung gebracht. Das ist nicht verwunderlich, denn aus medizinischer Sicht ist Asthma eine rätselhafte Erkrankung. Was die Ursachen sind, ist noch unklar. Was wir schon wissen, ist, dass Asthma (abgeleitet vom griechischen Wort für Keuchen) in den letzten 100 Jahren immer häufiger auftritt und immer häufiger tödlich endet. Zur Unterdrückung der Hauptsymptome (Husten, Kurzatmigkeit) ist eine Reihe von Medikamenten und Behandlungen auf dem Markt, doch ein eindeutig wirksames Heilmittel gibt es bislang noch nicht. Die Verwendung von Magnesium zur Linderung von Asthma scheint vielversprechend zu sein und darauf wollen wir in diesem Beitrag näher eingehen.

Magnesium und Asthma: häufig gestellte Fragen

Als Magnesiumexperte erhält Zeichsal viele Fragen zum Thema Asthma im Zusammenhang mit Magnesium.

- Wirkt Magnesium gegen Asthma?
- Wie wirkt Magnesium gegen Asthma?
- Welche Magnesiumarten wirken am besten gegen Asthma?
- Wie oft sollte man Magnesium einnehmen, um Asthmasymptome zu bekämpfen?

Bevor wir Antworten auf diese Fragen geben, werfen wir einen genaueren Blick auf Asthma: Was ist es und welche Folgen kann es haben? Kann man damit leben und trotzdem Höchstleistungen erbringen? Hier schon mal vorab: Ja, das geht!

Berühmtheiten mit Asthma

Es gibt eine Theorie, die besagt, dass eine chronische Erkrankung zur Entwicklung eines besonderen Talents beiträgt. Im Fall von Asthma stolpert man über viele Beispiele. Von Sharon Stone bis Antoni Vivaldi und von Bill Clinton bis Charles Dickens - die Zahl der Künstler:innen und Politiker:innen mit Asthma ist groß. Bemerkenswerterweise können Sportler:innen trotz dieser chronischen Lungenerkrankung die Spitze erreichen. Man denke nur an den fünffachen Tour-Sieger Miquel Indurain, den Schwimmmeister Mark Spitz und die Eisschnelllauf-Königin Anni Friesinger. Anscheinend stellt Asthma sogar in diesen Sportarten, in denen Ausdauer und Lungenkapazität sehr wichtig sind, kein Hindernis dar.

Dennoch sind diese Sportler:innen Ausnahmen. Die primären und sekundären Symptome und Folgen von Asthma beeinträchtigen die meisten Patient:innen in ihrem täglichen Funktionieren. Sie leiden oft unter:

- Atemnot
- Husten und Schleim
- Kurzatmigkeit
- pfeifender Atmung

- schlechtem Schlaf
- Energiemangel

Medikament gegen ein Symptom, Auslöser für ein anderes Symptom

Asthma wird durch Medikamente unterdrückt. Wenn es um die Medikation geht, werden die meisten Asthmapatienten, von denen es allein in Deutschland etwa 8 Millionen gibt, in einen Topf geworfen. Über ein Inhalationsspray wird ein Bronchodilatator wie Salbutamol oder das länger wirkende Formoterol verabreicht. Darüber hinaus werden auch Entzündungshemmer wie Beclometason oder Budesonid verschrieben. Diese Medikamente lindern nur die Symptome, heilen sie aber nicht, und können sogar unangenehme Nebenwirkungen haben^[1], wie z. B.:

- zitternde Hände
- ein unruhiges Gefühl
- Herzklopfen
- Heiserkeit
- Pilzinfektionen im Mund

Alles in allem ist es keine wünschenswerte Situation, doch für manche die einzig mögliche.

Ursachen von Asthma

Bevor wir uns mit Magnesium als Hilfsmittel bei Asthma befassen, ist es sinnvoll, sich zunächst mit den Ursachen von Asthma zu befassen.

Bis in die 1960er Jahre dachte man, dass Asthma eine neurologische Erkrankung sei, bei der das Nervensystem falsche Signale an die Lunge sendet. Seither geht man davon aus, dass es sich um eine allergische Reaktion u.a. auf Hausstaubmilben, Katzen, Chemikalien, Luftverschmutzung und Zigarettenrauch handelt. Obwohl klar ist, dass diese Allergene einen Anfall auslösen können, erklären sie nur in der Hälfte der Fälle die Ursache. Es ist nämlich erwiesen, dass Asthmaanfälle auch durch Stress, plötzliche Erkältung, körperliche Anstrengung oder andere Faktoren ausgelöst werden können, die nichts mit Allergenen, Luftverschmutzung, Pollen oder anderen in der Luft schwebenden Partikeln zu tun haben.

Sicher ist, dass ein Asthmaanfall - im Gegensatz zu anderen Lungenkrankheiten - vorübergehend ist und dass sich während des Anfalls die Atemwege verengen. Diese Verengung erschwert das Ein- und vor allem Ausströmen der Luft.^[2] Wir wissen auch, dass Asthma oft schon im Kindesalter beginnt. Das Höchstalter für die ersten Anfälle liegt bei dreizehn Jahren. Allerdings kann man auch im Erwachsenenalter an Asthma erkranken.

Asthma und Katzen

Interessant ist, dass Asthma eine westliche Krankheit ist. Offenbar gibt es an der westlichen Lebensweise oder Ernährung etwas, was uns anfälliger macht. Manche erklären dies mit der sogenannten "Hygiene-Hypothese". Diese besagt, dass ein früher Kontakt mit Infektionsquellen die Widerstandskraft gegen Allergien,

einschließlich Asthma, stärkt. Möglicherweise trifft dies auf Patienten zu, bei denen Asthma durch Allergien ausgelöst wird. Ein anekdotischer Beweis dafür stammt von einem der führenden Asthmaforscher, Neil Pearce, Professor für Epidemiologie und Biostatistik. Er stellte fest, dass Menschen, die schon früh im Leben eine Katze hatten, lebenslang vor Asthma geschützt waren ^[3].

Wie so oft reichen auch hier die Ausnahmen für wissenschaftliche Standards nicht aus. Dazu sind die möglichen Ursachen von Asthma zu vielfältig und die Faktoren für die Entstehung zu individuell. Umso bemerkenswerter ist es, dass die (pharmakologische) Behandlung in der Primärversorgung so stark vereinfacht und standardisiert wurde.

Welche Rolle spielt Magnesium bei Asthma?

Kann Magnesium eine Lösung für Asthmasymptome sein? Es gibt zahlreiche Argumente und wissenschaftliche Beweise, die für eine zusätzliche Magnesiumzufuhr bei der Behandlung von Asthma sprechen. Dies gilt sowohl kurativ zur Bekämpfung von Anfällen als auch präventiv zu deren Vorbeugung. Die Einnahme von zusätzlichem Magnesium ist also eine Überlegung wert, obwohl es leider nicht die Lösung für alle Asthmatiker ist.

Was können wir also über die Rolle von Magnesium bei Asthma sagen?

- Es ist erwiesen, dass Magnesium sowohl entzündungshemmend als auch bronchodilatatorisch wirkt. Zwar nicht so stark wie die zu diesem Zweck entwickelten Medikamente, aber dafür praktisch ohne Nebenwirkungen^[4].
- Mehrere Studien zeigen, dass die Behandlung schwerer Asthmaanfälle mit Magnesium sicher und wirksam ist^[5].
- Magnesium wird häufig als wesentlicher Nährstoff für die Aufrechterhaltung und Funktion des Immunsystems genannt^[6].
- Magnesium ist ein anerkannter Anti-Stress-Wirkstoff. Insbesondere bei Asthmatikern, bei denen Stress der Auslöser ist, ist eine zusätzliche Magnesiumzufuhr auf jeden Fall zu empfehlen^[7].

Auch die Verabreichung von intravenösem Magnesiumsulfat bei schweren Asthmafällen in Krankenhäusern hat eine lange Tradition. Dennoch scheinen die wissenschaftlichen Studien, die fundierten Argumente und die Geschichte der Verabreichung von Magnesium in der Asthma-Primärversorgung immer noch kaum eine Rolle zu spielen. Es ist Zeit zum Umdenken.

Hilft nichts, schadet nicht

Nach dem Motto "Hilft nichts, schadet nicht" kann Magnesium bei Asthma eine Lösung oder ein zusätzliches Hilfsmittel gegen die lästigen Asthmasymptome sein. Schon allein wegen der anderen positiven gesundheitlichen Wirkungen dieses Minerals. Es kann eine wertvolle Ergänzung bei Sport sein und es gibt eine Wechselwirkung zwischen Magnesium und Vitamin D, was unter anderem eine Rolle bei der Erhaltung starker Knochen spielt. Das sind alles Dinge, die Ihrer Vitalität zugutekommen, was eine gute Sache ist, wenn Sie unter den oben genannten Symptomen leiden.

Beruhigende Wirkung von Magnesium

Magnesium wirkt nachweislich entspannend und beruhigend. Zusätzliches Magnesium schadet nicht, da die meisten Menschen einen Magnesiummangel haben. Das liegt daran, dass wir heutzutage viele relativ minderwertige Lebensmittel essen, die wenig Magnesium enthalten.

Unsere Empfehlungen

Abschließend möchten wir Ihnen einige Empfehlungen zu Asthma und Magnesium geben.

Menschen, die an Asthma leiden, sollten eine zusätzliche Magnesiumzufuhr in Betracht ziehen. Eine Kombination aus oraler Einnahme, z. B. in Form von Tropfen, und transdermaler Anwendung, z. B. in Form von Magnesiumöl oder Fußbädern, könnte sicherlich hilfreich sein.

In den meisten Fällen kann natürliches Magnesium problemlos zusätzlich zu Medikamenten verwendet werden. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen der Medikamenteneinnahme und der Anwendung von Magnesium eine Stunde vergeht. Im Zweifelsfall sollten Sie einen Arzt oder Apotheker konsultieren. Auf jeden Fall ist die vorbeugende Einnahme von zusätzlichem Magnesium für viele Menschen hilfreich. Es ist sicher, und die allgemeinen Vorteile wie mehr Entspannung und bessere Widerstandsfähigkeit des Organismus sind für viele spürbar. Wenn Sie mehr über Magnesium und die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten wissen möchten, besuchen Sie gerne unser Wissenscenter. Hier finden Sie zahlreiche Informationen, die so weit wie möglich mit wissenschaftlichen Studien und anderen zuverlässigen Quellen verknüpft sind. Natürlich können Sie sich mit all Ihren Fragen auch telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.

[1] <https://www.thuisarts.nl/astma/ik-neem-medicijnen-voor-astma>

[2] [*"Asthma: Breathing New life into research" Nature, november 2011*](#)

[3] [*Bryson, B "The body, A guide for Occupants" London 2019*](#)

[4] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9543098/>

[5] [*Intravenous magnesium sulfate for the treatment of acute asthma in the emergency department.*](#)

[6] [*A narrative review on the role of magnesium in immune regulation, inflammation, infectious diseases, and cancer*](#)

[7] [*Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited*](#)