

Magnesium bei Stimmungsschwankungen

Welche Rolle spielt Magnesium bei Stimmungsschwankungen? Zechsal hat es herausgefunden!

Stimmungsschwankungen sind ein inhärenter Bestandteil unseres Lebens. Sie sorgen für Abwechslung und Bereicherung unserer Erfahrungen. Diese wechselnden Stimmungen stimulieren Kunst und Kultur, halten uns sozial aufmerksam und fördern die Kreativität. Ohne Schwankungen in unserer Stimmung würden wir nicht nur persönlich, sondern auch gesellschaftlich und wirtschaftlich stagnieren.

Aber Stimmungsschwankungen können auch zu Missverständnissen, Unbehagen, Schmerzen und sogar Krankheiten führen. Dieses Problem scheint immer größer zu werden. Laut dem Trimbos-Institut leidet jährlich ein Viertel der erwachsenen niederländischen Bevölkerung an Depressionen[1]. Darüber hinaus meldete die Stiftung für pharmazeutische Statistiken, dass im Jahr 2023 sage und schreibe 1,2 Millionen Menschen ein Antidepressivum in der Apotheke abholten. Neben soziokulturellen Faktoren spielen auch physiologische und biologische Komponenten eine Rolle bei Stimmungsschwankungen. In diesem Artikel untersuchen wir die Rolle von Magnesium bei Stimmungsschwankungen.



Stimmungsschwankungen bei Frauen und Männern

Stimmungsschwankungen werden oft mit hormonellen Veränderungen wie Menstruation, Schwangerschaft und Wechseljahren in Verbindung gebracht. Dies ist verständlich, da mehr als die Hälfte der Frauen angibt, in diesen Phasen mehr Stimmungsschwankungen zu erleben. Aber auch bei Männern spielen Hormone eine wichtige Rolle in Stimmung und Verhalten. Dabei ist Testosteron am bekanntesten. Es beeinflusst unter anderem:

- Tiefe Stimme
- Behaarung
- Stimmung

Testosteron beeinflusst nicht nur das sexuelle Verlangen, sondern auch die Vorliebe für Risiken und Aggression. Obwohl Frauen weniger Testosteron produzieren als Männer, spielt es auch bei ihnen eine Rolle bei der Stimulierung des Libido, ohne den gesunden Menschenverstand zu beeinträchtigen.

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen gibt es also eine Beziehung zwischen Hormonen und Stimmungsschwankungen. Dies kann problematisch sein, wenn diese Schwankungen zu sozialem Unbehagen, Traurigkeit oder Depressionen führen. Oft wird auf Supplemente oder Medikamente zurückgegriffen, um dies zu steuern.

Das Angehen hormoneller Schwankungen in der Stimmung

Das Angehen hormoneller Stimmungsschwankungen birgt Risiken. Nicht alle Hormone sind vollständig erforscht, und die Interaktion zwischen verschiedenen Hormonen ist oft komplex. Ein Hormon kann an mehreren Körperprozessen beteiligt sein.

Oxytocin ist ein gutes Beispiel. Es ist bekannt für seine Rolle bei der Auslösung von Bindungs- und Zuneigungsgefühlen, daher der Spitzname „Kuschelhormon“.

Oxytocin spielt jedoch auch eine Rolle bei:

- Gesichtserkennung
- Auslösen von Wehen
- Interpretation der Stimmungen anderer
- Produktion von Muttermilch

Beschränkt man sich jedoch nur auf die (stimmungsbestimmende) Rolle bei Bindung und Zuneigung, zeigt sich etwas Seltsames. In Tierversuchen stellte sich heraus, dass zusätzliches Oxytocin das Pflegeverhalten verstärkte, wie zum Beispiel Mutterratten, die sich um fremde Junge kümmerten. Dies schien vielversprechend für pharmazeutische Anwendungen. Bei weiteren Untersuchungen am Menschen war der Effekt jedoch minimal oder sogar gegenteilig[2]. Einige Probanden wurden aggressiver und weniger kooperationsbereit.

Andere wichtige Hormone

Neben Oxytocin gibt es noch mehr Hormone, die eine Rolle bei Stimmungsschwankungen spielen, wie:

- Serotonin
- Dopamin
- Cortisol
- Östrogen

All diese Hormone haben mehrere Funktionen und beeinflussen sich gegenseitig, was das Eingreifen komplex und die Nebenwirkungen zahlreich macht. Dies bedeutet nicht, dass Hormontherapien immer vermieden werden sollten. Bei schweren Wechseljahrsbeschwerden zum Beispiel ist nachgewiesen, dass Hormontherapie Linderung bieten kann. Es ist jedoch wichtig, diese Behandlungen unter fachkundiger medizinischer Aufsicht zu verfolgen und sich der möglichen Nebenwirkungen bewusst zu sein.

Stimmungsschwankungen und Ernährung

In den letzten Jahren wird zunehmend eine multidisziplinäre oder ganzheitliche Behandlung von Stimmungsschwankungen betont. In der kürzlich erschienenen neuen nationalen Richtlinie zur Behandlung von Depressionen[3] wird neben Medikamenten auch ausdrücklich auf die Bedeutung der Psychotherapie hingewiesen. Wie dies in der Praxis angesichts der langen Wartelisten in der psychischen Gesundheitsversorgung (GGZ) umgesetzt werden soll, wird nicht erwähnt.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung werden auch immer häufiger als Möglichkeiten zur Beeinflussung der Stimmung genannt. Aus einem Überblicksartikel wissenschaftlicher Studien aus dem Jahr 2023[4] geht deutlich hervor, dass:

- Eine klare Beziehung zwischen Depression und ungesundem Verhalten (wenig Bewegung, ungesunde Ernährung) besteht.
- Es wachsende Beweise gibt, dass Diätinterventionen zur Behandlung von Stimmungsschwankungen beitragen.
- Schlechte Ernährung ein Auslöser für Depressionen ist.
- Der regelmäßige Verzehr von ungesundem Essen die Wahrscheinlichkeit psychischer Probleme und klinischer Depressionen erhöht.

Die Rolle der Darmbakterien

Für die Verarbeitung und die richtige Aufnahme gesunder Ernährung benötigen wir Bakterien. In unserem Darm befinden sich etwa 3 Millionen mikrobielle Gene von rund 1000 verschiedenen Arten. Welche Arten und wie viele davon vorhanden sind, variiert von Person zu Person; hier könnte man also von unserem mikrobiellen Fingerabdruck sprechen[5]. Dies erschwert medizinische Forschung, da sich die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ständig ändert.

Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass „schlechte“ Bakterien wie Salmonellen oder Staphylokokken unsere Stimmung negativ beeinflussen, während die „guten“ Bakterien, die Probiotika, eine positive Wirkung auf unsere Stimmung haben.

Was genau für dich die beste stimmungsaufhellende Ernährung ist, bleibt eine Frage des Ausprobierens. Jedenfalls gibt es – wie unter anderem aus einer großen Studie des Erasmus UMC hervorgeht – eine Beziehung zwischen Darmbakterien und Depressionen[6].

Magnesium bei Stimmungsschwankungen

Aus den Dutzenden von Studien, die im letzten Jahrzehnt zur möglichen Rolle von Magnesium bei Depressionen durchgeführt wurden, ergibt sich ein positives Bild[7]. Auch bei mildereren Formen von Stimmungsschwankungen, wie sie durch Menstruationsbeschwerden und Stress verursacht werden, zeigt die Forschung, dass Magnesiumsupplementierung eine positive Wirkung auf Stimmungsschwankungen haben kann[8].

Angesichts der herausragenden Rolle von Magnesium bei der Produktion und dem Transport von Hormonen sowie der Verarbeitung von Nahrungsmitteln und vielen anderen Stoffwechselprozessen in unserem Körper, ist dies eine naheliegende Schlussfolgerung.

Vorteile der Magnesiumsupplementierung bei Stimmungsschwankungen

Es wäre ratsam, die mögliche Rolle von zusätzlichem Magnesium standardmäßig bei der Behandlung von Stimmungsschwankungen zu berücksichtigen. Die Supplementierung von Magnesium innerhalb der empfohlenen Mengen gilt als sicher. Es kann präventiv wirken, aber auch als Ergänzung zu Medikamenten helfen; sei es nur, um mögliche Nebenwirkungen zu lindern. Achten Sie dabei jedoch auf mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten und konsultieren Sie im Zweifelsfall immer einen qualifizierten Arzt oder Apotheker.

Oft wird Magnesiumbisglycinat oder Magnesiumtaurat bei Stimmungsschwankungen empfohlen. Diese Formen von Magnesium sollen besser in der Lage sein, die sogenannte Darm-Hirn-Achse zu passieren. Für Menschen, die den (physiologischen) Ursprung und die Behandlung von Stimmungsschwankungen hauptsächlich im Darm verorten, sind Magnesium Drops ideal. Diese eignen sich für Menschen, die keine vorgefertigten Pillen einnehmen möchten. Die Menge und der Zeitpunkt der Einnahme können auf die individuellen Bedürfnisse, den Ernährungs- und Bewegungsmuster abgestimmt werden.

Die Magnesiumverbindung in Magnesium Drops ist natürliches Magnesiumchlorid, das zu einer guten Aufnahme beiträgt. Der natürliche Ursprung bringt auch eine große Anzahl von Spurenelementen in sehr kleinen Mengen mit sich, was ein zusätzlicher Vorteil sein kann.