

Der aktuelle Preisvergleich Magnesiumpräparate

Eine Vielzahl von Magnesiumpräparaten wird in Apotheken, Reformhäusern, Drogerien, Supermärkten und im Versandhandel angeboten, oft mit fantasievollen Versprechungen. Tatsächlich sinnvoll sind Magnesiumtabletten aber nur bei Magnesiummangel – und der ist selten.

Magnesium steckt in vielen Nahrungsmitteln: 60 mg Magnesium (das ist die üblicherweise in Magnesiumtabletten enthaltene Menge) essen wir bereits mit 45 g Haferflocken, 40 g ungeschältem Reis oder 225 g Kartoffeln. Ein halber Liter Milch oder ein dreiviertel Liter magnesiumreiches Mineralwasser enthalten ebenfalls rund 60 mg Magnesium. Ernährungsbedingter Mangel ist bei üblicher Kost daher nicht zu erwarten. Ein Mangel kann jedoch beispielsweise entstehen durch chronischen Durchfall, bei Dauereinnahme von Abführmitteln, langfristiger Einnahme entwässernder Mittel (Diuretika) oder durch bestimmte Nierenerkrankungen, bei denen mehr Magnesium über die Nieren ausgeschieden wird.

Magnesiumtabletten sind als Arzneimittel nur bei Magnesiummangel zugelassen. Er kann Muskelstörungen wie Wadenkrämpfe verursachen. Als Nahrungsergänzung wird der Mineralstoff hingegen für viele Anwendungen propagiert, etwa als „Sportlermineral“, allgemein für die Fitness oder speziell, beispielsweise gegen Wadenkrämpfe. Die können zwar auf Magnesiummangel beruhen, und dann ist Magnesium auch erfolgversprechend. Fehlt jedoch kein Magnesium, ist die Wahrscheinlichkeit minimal, dass das Mineral gegen die

Krämpfe wirkt. Wadenkrämpfe haben viel häufiger andere Ursachen, dazu gehören Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus, Erkrankungen der Nieren oder Schilddrüse. Wer häufig Wadenkrämpfe hat, sollte zum Arzt gehen.

Aspartat-Hydrochlorid oder Ziträt, ist von untergeordneter Bedeutung. Das gilt ebenso für Produkte, denen aufgrund einer angeblich speziellen Magnesiumverbindung wahre Wunderwirkungen angedichtet werden – wie der Magnesium-Orotsäure-Verbindung Magnesiumorotat. Nach Firmenangaben „erfrischt“ Power Orot®, „gibt Kraft und Ausdauer zurück und hält Sie auch bei Extrembelastungen fit!“¹ Solche Behauptungen

Preisvergleich Magnesium

Handelsname	Hersteller	Magnesium enthalten als	Kosten*
Magium® Kautabletten	Hexal	DL-Hydrogenaspartat	13,17
Magnesium-Ratiopharm® Kautabl.	Ratiopharm	DL-Hydrogenaspartat	13,30
Magnesium Verla® Kautabletten	Verla-Pharm	DL-Hydrogenaspartat	15,60
Magnesium Verla® N Konzentrat Btl.	Verla-Pharm	L-Hydrogenaspartat	15,90
Magnesiocard® 5 mmol Pulver	Verla-Pharm	L-Aspartat-Hydrochlorid	16,55
Mg 5 Longoral® Kautabletten	Klosterfrau	DL-Hydrogenaspartat	17,90
Magnerot® A 120 Kautabletten	Wörwag	DL-Hydrogenaspartat	21,29
Power Orot® Suspension Beutel	Wörwag	Orotat	80,60

* In Euro für jeweils 100 Kautabletten bzw. Beutel zu 5 mmol (= 2,5 mval = 61 mg) Magnesium (Preisstand 1. Mai 2009). Das günstigste Produkt wird mit 100% angesetzt. Die Preise können in Ihrer Apotheke abweichen. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

In welcher Form das Magnesium in den Präparaten enthalten ist, ob beispielsweise als Hydrogenaspartat,

sind unglaubliches Powermarketing. So sah es bereits 1992 das Oberlandesgericht Stuttgart und verbot der Firma „wesentliche Vorteile“ und 13 weitere irreführende Eigenschaften für ein Arzneimittel mit Magnesium und Orotsäure zu behaupten.² Das scheint der Hersteller vergessen zu haben.

In der Tabelle vergleichen wir die Kosten von Magnesiumpräparaten. Ein kostengünstiges Arzneimittel gibt es bereits für 13 bis 14 Euro. Für Power Orot® muss mehr als das Sechsfache bezahlt werden.

- 1 Wörwag Power Orot®, der Kraftstoff für Sportler (Werbung im Internet) www.heilfasten-tipps.de/html/docs/gesundheit/sport.html (Zugriff am 27.4.2009)
- 2 Oberlandesgericht Stuttgart, Urteil vom 27. Nov. 1992, 2 U 236/90

Foto: Dominique Vernier/fotolia.com

