

## 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](#)