

Magnesiumpräparate können leichte und moderate Depressionen lindern

Datum: 11.11.2017

Original Titel:

Role of magnesium supplementation in the treatment of depression: A randomized clinical trial.

Weltweit sind ca. 350 Millionen Menschen an einer Depression erkrankt. In der Therapie haben sich Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) als sehr wirksam erwiesen. Allerdings sind diese meist nicht frei von Nebenwirkungen, die mitunter sehr belastend für die Patienten sind. Ein komplementärer, also ergänzender und unterstützender Therapieansatz wurde bereits in früheren Studien als potentiell hilfreich bei Depressionen betrachtet: Magnesium. Allerdings gab es bisher nur wenige kontrollierte klinische Studien zu seiner Wirksamkeit. Die Ernährungswissenschaftlerin und Forschungsmanagerin des Bionutrition-Labors des klinischen Forschungszentrums der Universität von Vermont, Frau Tarleton, untersuchte in ihrer Doktorarbeit mit Prof. Daley und Kollegen den Effekt von Magnesium auf Depressionen.

In einer klinischen Studie wurden Patienten zufällig einem Block mit Magnesiumbehandlung oder einem Block ohne Behandlung zugewiesen (randomisiertes, überkreuzendes Blockdesign). Die Patienten waren dabei über ihre Behandlung informiert (offene Studie). Somit erhielt jeder Patient mal eine Magnesiumbehandlung und mal nicht. Es nahmen 126 Erwachsene im mittleren Alter von 52 Jahren (38 % Männer) teil. Mit Hilfe des Fragebogens zur Patientengesundheit (*patient health questionnaire-9*, [PHQ-9](#)) wurden leichte bis moderate depressive Symptome ([PHQ-9](#) Werte zwischen 5 und 19) festgestellt. Die Patienten wurden 6 Wochen lang aktiv behandelt (248 mg Magnesiumchlorid pro Tag), im Vergleich zu 6 Wochen Kontrollbehandlung (keine Behandlung). Die depressiven Symptome wurden zweimal wöchentlich in Telefonaten ermittelt. Vorrangig war die Frage, ob sich die Depressionssymptome vom Beginn der Studie bis zum Ende jeder Behandlungsphase veränderten. Die zweite Frage betraf sowohl Angstgefühle als auch die generelle Kooperation der Patienten, also ob sie ihre Behandlung regelmäßig durchführten, ob unerwünschte Nebenwirkungen auftraten und ob die Patienten die Magnesiumbehandlung auch in Zukunft fortführen wollten.

Zwischen Juni 2015 und Mai 2016 erhielten die Forscher von 112 der ursprünglich 126 Teilnehmer verwertbare Daten. Die zusätzliche Aufnahme von Magnesium über 6 Wochen verbesserte deutlich die Depressionssymptome (PHQ-9 Werte sanken um 6,0 Punkte). Auch [Ängste](#) wurden abgemildert: die Werte im Angst-Fragebogen (*generalized anxiety disorders-7*, [GAD-7](#)) fielen um 4,5 Punkte. 83 % der Tabletten wurden wie empfohlen eingenommen. Die Patienten folgten also überwiegend verlässlich den Behandlungsvorgaben. Die Nahrungsergänzung mit Magnesium wurde allgemein gut vertragen. 61 % der Teilnehmer gaben an, auch weiterhin Magnesium einnehmen zu wollen. Die Wirksamkeit der Behandlung schien interessanterweise unabhängig von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Schweregrad der Depression zu Studienbeginn, Anfangswerte der Magnesiumkonzentration im Blut oder gleichzeitigem Einsatz von [Antidepressiva](#) zu sein. Die Wirkung des Minerals trat dabei im Allgemeinen innerhalb von 2 Wochen ein.

Magnesium zeigte damit in dieser Studie eine gute Wirksamkeit bei leichter bis moderater

Depression bei erwachsenen Patienten. Es wirkte schnell und wurde gut vertragen. Es ist bisher unklar, wie die Wirkung zustande kommt, jedoch spielt das Mineral unter anderem eine wesentliche Rolle bei Blutdruckkontrolle, Herzrhythmus und bei der Bekämpfung von Entzündungen im Körper. Alle diese Faktoren treten auch bei Stress, Ängsten und erhöhter Belastung auf. Weitere Studien müssen nun auch die Wirksamkeit im Blindverfahren (bei dem die Patienten nicht wissen, ob sie einen Wirkstoff oder [Placebo](#) erhalten) testen und mögliche Mechanismen der Wirkung untersuchen. Grundsätzlich scheint Magnesium allerdings schon jetzt, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, eine sinnvolle Nahrungsergänzung bei Depressionen zu sein.

Referenzen:

Tarleton EK, Littenberg B, MacLean CD, Kennedy AG, Daley C. Role of magnesium supplementation in the treatment of depression: A randomized clinical trial. PLoS One. 2017 Jun 27;12(6):e0180067. doi: 10.1371/journal.pone.0180067.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“