

## **Was kann Magnesium bei ADHS bewirken?**

### **Eine aktuelle Studie zeigt den potentiellen Nutzen einer Magnesiumsupplementation bei Kindern mit ADHS.**

ADHS gehört heutzutage zu den häufigsten psychisch-neurologischen Entwicklungsstörungen mit den Kernsymptomen Aufmerksamkeitschwäche, Hyperaktivität und Impulsivität, sowie den Nebensymptomen Aggressivität, gestörtes Sozialverhalten und Lernprobleme – definiert nach dem Klassifikationssystem ICD-10.<sup>1</sup>

### **ADHS und Magnesiummangel ähneln sich**

Ein Magnesiumdefizit kann ein breites Spektrum neurologischer und psychischer Beschwerden auslösen. Möglich sind unspezifische Symptome wie Übererregbarkeit, Nervosität und Konzentrations- und Leistungsschwäche, aber auch gravierende kognitive Störungen bis hin zur Demenz. Das Krankheitsbild eines Magnesiummangels zeigt ein starkes Symptomen-Overlapping zur ADHS, was zwangsläufig zu einer Untersuchung von Korrelationen und therapeutischem Nutzen von Magnesium bei ADHS geführt hat.

### **Der Biofaktor Magnesium und ADHS – das sagen wissenschaftliche Studien**

Kindliche Entwicklungsstörungen im Rahmen einer ADHS können durch Magnesium reduziert werden. Mit Hilfe von Beobachtungsstudien ist der umgekehrte Zusammenhang zwischen der Höhe des Serummagnesiumspiegels und der Schwere der ADHS-Symptomatik mehrfach gezeigt worden.<sup>2</sup> Zudem gibt es positive Aussagen aus Interventionsstudien an Kindern mit ADHS, dass Magnesiumsupplemente Verhaltensauffälligkeiten und psychische Symptome lindern könnten.<sup>3,4</sup> Eine randomisierte, doppelblinde und Placebo-kontrollierte Untersuchung aus 2021 zeigte, dass eine achtwöchige Magnesiumsupplementation von 6 mg/kg KG/Tag – in Kombination mit Vitamin D<sub>3</sub> – zu einer signifikanten Verringerung von emotionalen Problemen, Verhaltensproblemen, Problemen mit Gleichaltrigen und Gesamtschwierigkeiten führt.<sup>5</sup> Es lohnt sich daher, bei einem Kind mit ADHS-Diagnose auf den Magnesiumstatus zu achten.<sup>6</sup> Auch wenn ein Kind bereits mit Methylphenidat oder anderen Arzneimitteln behandelt wird, kann eine add-on-Therapie mit Magnesium einen Zusatznutzen bewirken oder bestenfalls sogar zu einer Senkung der Medikamentendosis führen.

Weitere Informationen zu Magnesium und anderen Biofaktoren finden Sie [hier](#).

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

### ***Literatur:***

<sup>1</sup> [www.dimdi.de/htmlgm2018/block-f90-f98](http://www.dimdi.de/htmlgm2018/block-f90-f98)

<sup>2</sup> Effatpanah M et al.: Magnesium status and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A meta-analysis. *Psychiatry Res* 2019 Apr, 274: 228-234

<sup>3</sup> Mousain-Bosc M et al.: Magnesium VitB6 intake reduces central nervous system hyperexcitability in children. *J Am Coll Nutr* 2004 Oct, 23(5): 545S-548S

<sup>4</sup> Mousain-Bosc M et al.: Improvement of neurobehavioral disorders in children supplemented with magnesium-vitamin B6. I. Attention deficit hyperactivity disorders. *Magnes Res* 2006 Mar, 19(1): 46-52

<sup>5</sup> Hemamy M et al.: The effect of vitamin D and magnesium supplementation on the mental health status of attention-deficit hyperactive children: a randomized controlled trial. *Pediatr* 2021 Apr 17, 21(1): 178

<sup>6</sup> Ausführliche Informationen zu Magnesium, auch zur Labordiagnostik: [www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)