



Mit seiner breiten Palette an Dosierungen und Darreichungsformen bietet Biolectra® Magnesium das passende Magnesiumpräparat für jeden Bedarf. Foto: Biolectra/Adobe Stock/insta_photos

19.02.2026 10:37 CET

Nicht nur bei Wadenkrämpfen: Magnesium kann mehr!

Als guter Tipp bei Wadenkrämpfen ist Magnesium den meisten Menschen bekannt. Doch nur wenige wissen, dass der Mineralstoff viel mehr kann und eine gezielte Zufuhr etwa auch bei Stress, Migräne oder Typ-2-Diabetes oft sinnvoll ist. Das richtige Magnesiumpräparat für jeden Bedarf bietet Biolectra® MAGNESIUM mit seiner breiten Palette an Dosierungen und Darreichungsformen.

Magnesium gilt als der Klassiker gegen Muskelkrämpfe, insbesondere Wadenkrämpfe – und das aus gutem Grund: Der Mineralstoff ist wichtig für die Muskulatur und vor allem für deren Entspannung zuständig. Ein Magnesiummangel sowie eine unzureichende Magnesiumversorgung – zum Beispiel verursacht durch einseitige Ernährung, Stress, Sport, starkes Schwitzen sowie manche Medikamente und Erkrankungen – können deshalb Krämpfe und Verspannungen begünstigen. Dann ist es oft sinnvoll, die Versorgung durch gezielte Zufuhr wieder zu verbessern bzw. den Mangel durch die Einnahme eines Magnesiumpräparates zu behandeln.

So weit, so bekannt. Doch Magnesium kann viel mehr: Als eines der Schlüsselmineralien im menschlichen Körper wird es nicht nur von den Muskeln, sondern auch bei vielen weiteren Stoffwechselvorgängen benötigt. Grund genug, sich einige seiner zentralen Einsatzgebiete einmal genauer anzuschauen!

Magnesium bei Stress

Einer der Faktoren, die den Magnesiumbedarf erhöhen können, ist anhaltender Stress. Denn das Stresshormon Cortisol verursacht eine vermehrte Ausscheidung des Mineralstoffs über den Urin. Ein Magnesiummangel begünstigt wiederum die Produktion weiterer Stresshormone – es entsteht ein Teufelskreis.¹ Mit einer magnesiumreichen Ernährung oder gezielter Ergänzung lässt sich dieser leichter durchbrechen. Biolectra® MAGNESIUM 400 mg Nerven und Muskeln Vital liefert nicht nur eine Extraportion Magnesium, das zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche beiträgt, sondern auch B-Vitamine, die zusätzlich zu einem normalen Energiestoffwechsel und der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

Magnesium bei Migräne

Auch bei Migräne, einer der häufigsten Kopfschmerzformen², kann es sich lohnen, sich mit der eigenen Magnesiumversorgung zu beschäftigen. Denn Studien haben ergeben, dass viele Migränepatienten ein Magnesiumdefizit haben³. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass eine tägliche Einnahme von zweimal 300 Milligramm Magnesium die Häufigkeit der Attacken und den Schmerzmittelverbrauch deutlich reduzieren kann⁴. In der Leitlinie zur Therapie und Prophylaxe der Migräne wird Magnesium insbesondere für Personen als Option für die Migräneprophylaxe genannt, die ihren Arzneimittelkonsum begrenzen möchten und eine gutverträgliche Alternative

wünschen².

Magnesium bei Typ-2-Diabetes

Für Menschen mit Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes hat der Mineralstoff eine besondere Bedeutung. Denn laut Studien weisen Betroffene häufig einen manifesten Magnesium-Mangel auf. Bei der Erkrankung arbeiten die Insulinrezeptoren im Körper nicht mehr richtig, und als Reaktion produziert der Körper zunächst mehr Insulin. Im Zusammenhang mit Magnesium entsteht so ein Teufelskreis: Einerseits sind die Insulinrezeptoren für ihre Arbeit auf Magnesium angewiesen, andererseits fördert ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel die vermehrte Ausscheidung des Minerals über die Nieren.^{5,6} So kann es leicht zu einem Magnesium-Mangel kommen. Das neue Biolectra[®] MAGNESIUM 486 mg INTENS Trinkpulver ist für die Behandlung eines Magnesium-Mangels als Arzneimittel zugelassen, etwa wenn dieser bei einem Diabetiker bereits diagnostiziert wurde.

Magnesium für viele Lebenslagen

Besondere Aufmerksamkeit für eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist auch bei innerer Unruhe, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie generell immer dann angezeigt, wenn ein erhöhter Bedarf vorliegt, der durch die Ernährung nicht gedeckt werden kann. Mit seiner breiten Palette an Dosierungen und Darreichungsformen bietet Biolectra[®] Magnesium das passende Magnesiumpräparat für jeden Bedarf. Das bei Verbrauchern beliebteste Produkt des Sortiments ist das hochdosierte Biolectra[®] Magnesium 400 mg ultra Direct. Das praktische Direct-Granulat in den Geschmacksrichtungen Orange und Zitrone zur direkten Einnahme ohne Flüssigkeit eignet sich ideal für unterwegs, auf Reisen und in der Freizeit.

Mehr Magnesium-Infos unter www.biolectra-magnesium.de

Quellen

1 Pickering G. et al. 2020. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients. 2020 Nov 28;12(12):3672. doi: 10.3390/nu12123672. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33260549/>

2 Diener H.-C., Förderreuther S, Kropp P. et al., Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, S1-Leitlinie, 2022, DGN und DMKG, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am TT.MM.JJJJ)

3 Sun-Edelstein C, Mauskop A. Role of magnesium in the pathogenesis and treatment of migraine. Expert Rev Neurother. 2009 Mar;9(3):369-79. doi: 10.1586/14737175.9.3.369. PMID: 192719

4 Peikert A, Wilimzig C, Köhne-Volland R. Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. Cephalalgia. 1996 Jun;16(4):257-63. doi: 10.1046/j.1468-2982.1996.1604257.x. PMID: 8792038.

5 Gommers, Lianne & Hoenderop, Joost & Bindels, René & de Baaij, Jeroen. (2016). Hypomagnesemia in Type 2 Diabetes: A Vicious Circle?. Diabetes. 65. 3-13. 10.2337/db15-1028.

6 Hosseini Dastgerdi, A., M. Ghanbari Rad, and N. Soltani, The Therapeutic Effects of Magnesium in Insulin Secretion and Insulin Resistance. Adv Biomed Res, 2022. 11: p. 54.

Biolectra® Magnesium 486 mg intens Trinkpulver Orangen-Mango-Geschmack.

Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit ist (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe). **Hinweise:** Enthält Natrium, Sorbitol und Saccharose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
Stand 07/2021

Biolectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Stand: 11/2025

Biolectra Magnesium 400 mg Ultra Direct Zitronen- oder Orangen-Geschmack

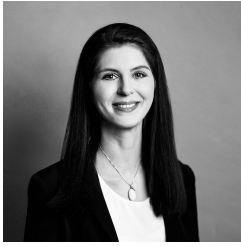
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Bei Einnahme dieser Nahrungsergänzungsmittel sind auch andere Zufuhrquellen desselben Mineralstoffes zu berücksichtigen. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Stand: 11/2025

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232