

Magnesium-Öl: Hype oder Heilsversprechen bei Stress und Schlafstörungen?

Entdecken Sie die Debatte um Magnesiumöl gegen Stress und Schlafstörungen. Ist der Hype gerechtfertigt oder ein Mythos?

Miami, USA - Der neue Gesundheitstrend rund um Magnesium hat in den sozialen Medien für Aufsehen gesorgt. Influencer und Gesundheitsbegeisterte setzen jetzt auf Magnesiumöl, das sie auf den Bauchnabel und Achselhöhlen sprühen. Dieses Nahrungsergänzungsmittel soll Stress abbauen, den Schlaf verbessern und Muskelkater lindern, wie **oe24.at** berichtet. Magnesium ist bekannt dafür, Nerven und den Kreislauf zu unterstützen und hat nachweislich positive Effekte auf Angstzustände und Depressionen.

Der Hype um Magnesiumöl

Die Anwendung von Magnesium in flüssiger Form wird von vielen als effektiver Weg gepriesen, um das Mineral schnell aufzunehmen. Experten äußern jedoch Bedenken: Dr. Jennifer Habashy erklärt, dass die transdermale Aufnahme von Magnesium noch umstritten sei. Es gibt kaum wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit von Magnesiumöl, und die Hautbarriere könnte die Aufnahme behindern. Stattdessen sei eine magnesiumreiche Ernährung die beste Möglichkeit, den Magnesiumbedarf zu decken, wie in einer weiteren Studie unterstrichen wird.

Nun gelten Magnesiummangel und Stress als weit verbreitete

Probleme, welche die Gesundheit erheblich beeinträchtigen können. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Stress den Magnesiumspiegel im Körper verringern kann, was in einem Teufelskreis endet, da ein Mangel an Magnesium die Anfälligkeit für Stress erhöhen könnte. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass eine unzureichende Magnesiumversorgung in der Ernährung mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen verbunden ist, so dass eine ausreichende Zufuhr von Magnesium, besonders in stressbedingten Situationen, entscheidend ist, wie **PMC** beschreibt.

Details	
Ort	Miami, USA
Quellen	• www.oe24.at • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at