



Magnesium hilft, Herz und Gefäße fit zu halten

Heilwässer sind gute Magnesiumquellen



Bonn, Dezember 2016. Geschmeidige Gefäße und ein gesundes Herz sind eine gute Lebensversicherung. Denn Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen die meisten Todesfälle in Deutschland. Um sich davor zu schützen, sollte man

ausgewogen essen, sich viel bewegen, Übergewicht vermeiden, nicht rauchen und für ausreichend Magnesium im Körper sorgen. Studien zeigen: Wer mehr Magnesium aufnimmt, hat weniger Kalkablagerungen in den Blutgefäßen und seltener hohen Blutdruck oder zu hohe Cholesterinwerte. Damit sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall erheblich. Die einfachste und kalorienfreie Quelle für mehr Magnesium: Trinken Sie einfach ein magnesiumreiches Heilwasser (ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter).

Heilwässer sind natürliche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Die in Flaschen abgefüllten Heilwässer können in der Regel täglich auch in größeren Mengen getrunken werden. Man bekommt sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Eine Übersicht bietet die Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung: 1.094 Z.

5 Tipps für ein gesundes Herz

1. Ernähren Sie sich ausgewogen mit wenig Fett überwiegend aus **pflanzlichen Ölen** und **fettreichem Fisch** (z. B. Lachs oder Makrele).
2. Essen Sie reichlich **ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
3. Trinken Sie täglich einen Liter **Heilwasser** ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter.
4. Achten Sie auf Ihr **Gewicht** und **bewegen** Sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag.
5. **Rauchen** Sie nicht und trinken Sie möglichst wenig **Alkohol**.

Was unser Herz belastet

Unser Herz pumpt täglich etwa 10.000 Liter Blut. Damit das optimal funktioniert und die Pumpe nicht schlapp macht, muss das Herz fit und die Blutgefäße müssen geschmeidig sein. Sind jedoch die Gefäße durch Arteriosklerose verdickt, der Blutdruck erhöht oder der Herzrhythmus gestört, wird das Herz übermäßig belastet. Auf längere Sicht steigt dadurch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als Risikofaktoren gelten ungesunde Ernährung, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht und zu wenig Bewegung, sowie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.

Warum Magnesium das Herz schützt

In vielen klinischen Studien hat sich Magnesium als wirksamer Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen erwiesen. Denn Magnesium weitet die Blutgefäße und kann sie vor Verkalkung schützen. Zudem wirkt es gegen Herzrhythmusstörungen und Entzündungen.

✓ Schutz vor Arteriosklerose

Je mehr Magnesium, desto weniger Verkalkung, heißt eine Erkenntnis der großen amerikanischen Framingham-Herzstudie.¹ Die Teilnehmer mit der höchsten Magnesiumaufnahme hatten 58 Prozent bessere Chancen, dass die Herzkranzgefäße überhaupt nicht verdickt waren. Auch Tierstudien hatten bereits gezeigt, dass Magnesium die Kalkeinlagerungen in den Gefäßwänden verhindern kann.

✓ Schutz vor Bluthochdruck

Wer weniger Magnesium aufnahm, hatte auffallend häufiger einen erhöhten Blutdruck, wie eine amerikanische Studie ergab.² Dagegen kann das Trinken eines magnesiumreichen Heilwassers leichten Bluthochdruck senken, was eine weitere Studie zeigte.³

¹ Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, JACC Cardiovasc Imaging, 2014

² Song Y, Sesso HD, Manson JE, et al. Dietary magnesium intake and risk of incident hypertension among middle-aged and older US women in a 10-year follow-up study. The American journal of cardiology 2006; 98: 1616-1621

³ Rylander R, Arnaud MJ: Mineral water intake reduces blood pressure among subjects with low urinary magnesium and calcium levels. BMC Public Health 2004; 4: 56 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC535900/pdf/1471-2458-4-56.pdf>

✓ **Schutz vor Herzrhythmusstörungen**

Menschen mit niedrigem Magnesiumspiegel im Blut haben ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern, wie die Framingham Herzstudie herausfand. Eine andere Studie zeigte, dass bei einer Ernährung, der es an Magnesium mangelt, bereits nach wenigen Wochen vermehrt Herzrhythmusstörungen auftraten, die sich durch Gabe von Magnesium rasch beheben ließen.⁴⁵

So vermeiden Sie einen Magnesiummangel

Über 25 Prozent der deutschen Bevölkerung haben einen latenten Magnesiummangel. Den am schlechtesten versorgten Deutschen fehlen etwa 100 mg Magnesium täglich.⁶ Frühzeichen eines beginnenden Magnesiummangels können beispielsweise Erschöpfung, erhöhtes Schlafbedürfnis, Nervosität, Migräne, Muskelverspannungen oder Wadenkrämpfe sein. Langfristig erhöht ein Magnesiummangel das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und grüne Gemüse zu essen. Besonders einfach lässt sich reichlich Magnesium mit magnesiumreichen Heilwässern ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter aufnehmen.

Hier steckt viel Magnesium drin:

Lebensmittel pro 100 g	Magnesium	Kalorien
Heilwasser (pro Liter)	100 – 300 mg	0 kcal
Weizenkeime	285 mg	312 kcal
Cashewnüsse	265 mg	572 kcal
Sojabohnen	220 mg	327 kcal
Erdnüsse	160 mg	564 kcal

⁴ Klevay LM, Milne DB. Low dietary magnesium increases supraventricular ectopy. The American journal of clinical nutrition 2002; 75: 550-554

⁵ Nielsen FH, Milne DB, Klevay LM, et al. Dietary magnesium deficiency induces heart rhythm changes, impairs glucose tolerance, and decreases serum cholesterol in postmenopausal women. Journal of the American College of Nutrition 2007; 26: 121-132

⁶ Domke A, Grossklaus R, Niemann B, et al. Use of minerals in foods: toxicological and nutritional physiological aspects. Berlin: Federal Institute for Risk Assessment 2006, DOI: 189A226

Haferflocken	135 mg	348 kcal
Spinat	60 mg	18 kcal
Butterkäse	55 mg	344 kcal

Weitere Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen von Heilwässern finden Sie auf www.heilwasser-ratgeber.de

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die Website www.heilwasser-ratgeber.de

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet zudem das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim

presse@heilwasser.com

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen)

Tel.: 02225 / 888 67 91

Corinna Dürr (Fachinfo)

Tel.: 0228 / 360 29 120