



Magnesium gegen chronische Entzündungen

Risikofaktor für Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt



Bonn, September 2019. Leichte chronische Entzündungen kommen heutzutage immer häufiger vor. Auch viele Erkrankungen, wie z.B. Arteriosklerose, Asthma oder Rheuma gehen mit Entzündungen einher. Chronische Entzündungen bleiben oft unbemerkt, doch auf Dauer belasten sie den Körper und strapazieren das Immunsystem. Langfristig können solche Entzündungen das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Studien haben jetzt gezeigt, dass ein Magnesiummangel chronische

Entzündungen auslösen oder fördern kann. Deshalb sollte man stets auf ausreichend Magnesium achten. Das gilt insbesondere für Übergewichtige, Ältere, Diabetiker und Menschen mit hohem Blutdruck. Empfohlen werden 300 mg Magnesium pro Tag für Frauen und 350 mg für Männer. Neben Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsaaten eignen sich magnesiumreiche Heilwässer als kalorienfreie Magnesiumquellen.

Als magnesiumreich gilt ein Heilwasser ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Welche Heilwässer viel Magnesium enthalten zeigt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com. Dort gibt es auch weitere Informationen und Studien über Heilwässer und ihre Mineralstoffe.

Kurzfassung: 1.148 Z.

Chronische Entzündungen bleiben oft unbemerkt

Akute Entzündungen machen sich unmissverständlich bemerkbar durch rotes, geschwollenes, überwärmtes Gewebe und Schmerzen. Leichte chronische Entzündungen laufen dagegen oft unbemerkt ab und verursachen allgemeine Symptome, die schwer einzuordnen sind. Doch auf Dauer stressen solche Entzündungen den Körper, da das Immunsystem quasi dauerhaft in Alarmbereitschaft arbeitet.

Chronische Entzündungen nehmen zu

In den letzten Jahrzehnten nehmen chronische Entzündungen immer mehr zu. Ob das mit unserem Lebensstil, mit ungesunder Ernährung, mangelnder Bewegung oder mit Umwelteinflüssen zusammen hängt, ist noch unklar. Klar

ist jedoch, dass ein Mangel an Magnesium chronische Entzündungen auslösen oder verstärken kann, wie zahlreiche Studien zeigen.¹²

Magnesium reguliert wichtige Körperfunktionen

Magnesium steuert zahlreiche wichtige Prozesse im Körper, da es über 300 Enzyme aktiviert. So ist Magnesium auch an der Regulation des Zuckerstoffwechsels, der Funktion der Blutgefäße, des Herzrhythmus und der Arbeit unserer Muskeln beteiligt. Das erklärt auch, warum ein Mangel an Magnesium Körperfunktionen stört und ständige leichte Entzündungen auslösen kann.

Ausreichend Magnesium schützt vor Entzündungen

Auf lange Sicht erhöhen diese chronischen Entzündungen das Risiko für Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Immer wieder zeigen Studien einen Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und diesen Erkrankungen. So sind Diabetiker häufiger nicht ausreichend mit Magnesium versorgt. Menschen, die zu wenig Magnesium aufnehmen, hatten zudem ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfall, wie Studien ergaben.³⁴⁵

Entzündungen häufiger im Alter und bei Adipositas

In ihren Untersuchungen stellten die Forscher auch fest, dass stark übergewichtige Personen häufiger chronische Entzündungen aufweisen. Auch bei Diabetikern finden sich erhöhte Entzündungswerte.⁶ Zudem vermuten Forscher, dass chronische Entzündungen wesentlich dazu beitragen, dass wir altern.

¹ [Simental-Mendia](#) et al. Effect of Magnesium Supplementation on Plasma C-reactive Proteins Concentrations: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Curr Pharm Des.* 2017;23:4686

² [Nielsen](#) FH. Magnesium deficiency and increased inflammation: current perspectives (Review). *Journal of Inflammation Research* 2018;11 25-34

³ [Han](#) et al. Dose-response relationship between dietary magnesium intake, serum magnesium concentration, and risk of hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr. J.* 2017;16(1):26

⁴ [Qu](#) et al. Magnesium and the risk of cardiovascular events: a meta-analysis of prospective cohort studies. *PLoS One.* 2013;8(3):e57720

⁵ [Bain](#) et al. The relationship between dietary magnesium intake, stroke and its major risk factors, blood pressure and cholesterol, in the EPIC-Norfolk cohort. *Int J Cardiol.* 2015 Oct 1;196:108-14

⁶ [Ford](#) ES. Body mass index, diabetes, and C-reactive protein among U.S. adults. *Diabetes Care.* 1999 Dec;22(12):1971-7

Vollkorn und Heilwässer liefern viel Magnesium

Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, lebenslang auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Besonders wichtig ist das für Übergewichtige, Ältere, Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e. V. empfiehlt Frauen, täglich 300 mg Magnesium aufzunehmen und Männern 350 mg. Viel Magnesium steckt zum Beispiel in Vollkorngetreide (Vollkornbrot, -flocken, -müsli etc.), in Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja etc.), Nüssen und Ölsaaten (Leinsamen, Chia, Sesam, Mohn etc.). Eine besonders gute Quelle für Magnesium sind zudem Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Sie liefern leicht verfügbares Magnesium, das der Körper gut aufnehmen kann – ganz ohne Kalorien.

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.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

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 neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91