



## Magnesium kann Diabetes-Risiko senken

Häufig niedrige Magnesiumwerte bei Diabetiker\*innen



**Bonn, April 2021.** Diabetes trifft immer mehr und immer jüngere Menschen. Ursachen sind Übergewicht, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung. Aber auch ein Mangel an Magnesium kann das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen, wie Studien zeigen.

So haben Menschen mit Diabetes oft niedrige Magnesiumwerte. Nun ergab eine japanische Studie<sup>1</sup>, dass auch bei gesunden normalgewichtigen Menschen, die wenig Magnesium aufnehmen, der Zuckerstoffwechsel oft schon gestört ist und die Zellen weniger sensibel auf Insulin reagieren – typische Vorboten von Diabetes. Stets auf genügend Magnesium zu achten, kann also zum Schutz vor Diabetes beitragen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind z. B. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Zudem bieten sich magnesiumreiche Heilwässer (ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter) als kalorienfreie Quellen für gut verwertbares Magnesium an. Eine Liste mit magnesiumreichen Heilwässern bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Kurzfassung 935 Z.

**Hier steckt viel Magnesium drin:**

Lebensmittel pro 100 g bzw. 1 Liter	Magnesium	Kalorien
Magnesiumreiches Heilwasser (pro Liter)	100 – 250 mg	0 kcal
Cashewnüsse	265 mg	572 kcal
Sojabohnen	220 mg	327 kcal
Erdnüsse	160 mg	564 kcal
Hafer	130 mg	334 kcal
Weizen	95 mg	298 kcal
Spinat	60 mg	18 kcal
Butterkäse	55 mg	344 kcal

<sup>1</sup> Akter et al., Association of dietary and serum magnesium with glucose metabolism markers: The Furukawa Nutrition and Health Study. Clin Nutr ESPEN. 2018 Apr;24:71-77. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.01.011. Epub 2018 Feb 9

### **Je mehr Magnesium, desto geringer das Diabetes-Risiko**

6,5 Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes, und täglich kommen etwa 1.000 weitere hinzu, auch immer mehr jüngere Menschen. Klar ist, dass die Gene, Übergewicht, Ernährung und Bewegung bei der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2 von großer Bedeutung sind. Dass zudem Magnesium eine wichtige Rolle spielt, darauf deuten zahlreiche Studien hin. Eine fand heraus, dass Menschen mit Magnesiummangel etwa doppelt so oft an Diabetes erkranken<sup>2</sup>. Und eine große Studie an Pflegepersonal zeigte, dass diejenigen mit der höchsten Magnesiumaufnahme ein um ein Drittel niedrigeres Diabetes-Risiko aufwiesen als die mit der niedrigsten Magnesiumzufuhr.<sup>3</sup>

### **Vorstufen von Diabetes bei Gesunden mit Magnesiummangel**

Wirkt sich zu wenig Magnesium denn auch bei gesunden, normalgewichtigen Menschen auf das Diabetes-Risiko aus? Das wollten Forschende in Japan wissen. Ihre Studie<sup>4</sup> an 1.787 Personen zeigte, dass auch bei Gesunden, die wenig Magnesium zu sich nahmen, der Zuckerstoffwechsel bereits gestört war. Die Zellen reagierten weniger gut auf Insulin, das Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. So muss der Körper mehr Insulin produzieren. Dies gilt als Vorbote für einen Diabetes. Denn bei Diabetes reagieren die Zellen fast nicht mehr auf Insulin und/oder der Körper kann kaum noch Insulin produzieren.

### **Welche Rolle spielt Magnesium bei Diabetes**

Wie kommt es, dass ein Magnesiummangel sich auf die Entwicklung von Diabetes auswirkt? Magnesium hat sehr viele wichtige Funktionen im Körper. Es ist allein an 300 Enzymen beteiligt, die zum Beispiel den Herzrhythmus, das Zusammenziehen der Muskeln, sowie auch den Kohlenhydratstoffwechsel regulieren. Magnesium wird benötigt, um die Zuckerbausteine in die Zellen zu schleusen. Je weniger Magnesium vorhanden ist, desto mehr Insulin wird für den Zuckertransport in die Zellen benötigt.

### **Kalorienfreie Magnesiumquellen: magnesiumreiche Heilwässer**

Auf ausreichend Magnesium zu achten, lohnt sich auf jeden Fall. Es dient nicht nur dem Vorbeugen vor Diabetes, sondern wirkt positiv auf viele Körperfunktionen, da Magnesium so viele wichtige Aufgaben erfüllt. Empfohlen werden mindestens 300 mg Magnesium pro Tag für Frauen und

---

<sup>2</sup> Guerrero-Romero et al. Hypomagnesaemia and risk for metabolic glucose disorders: a 10-year follow-up study. Eur J Clin Invest 2008; 38: 389-396

<sup>3</sup> Lopez-Ridaura et al., Magnesium intake and risk of type2 diabetes in men and women. Diabetes Care 2004; 27: 134-140

<sup>4</sup> Siehe Fußnote 1

mindestens 350 mg für Männer. Viel Magnesium enthalten zum Beispiel Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten. Darin stecken jedoch auch viele Kalorien. Als sehr gute kalorienfreie Magnesiumquellen bieten sich magnesiumreiche Heilwässer an. Diese enthalten mindestens 100 mg Magnesium pro Liter und decken damit schon ein Drittel des Tagesbedarfs. Darüber hinaus liefern sie oft weitere wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Calcium. Welche magnesiumreichen Heilwässer es gibt, wie sie wirken und wo man sie bekommt, zeigt die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

## 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](http://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](http://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](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](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