



Wie Magnesium das Herz schützen kann

Einfach vorbeugen mit natürlichem Magnesium



Bonn, Oktober 2022. Wer das Leben liebt, sollte gut auf sein Herz achten. Denn Herzinfarkt und sonstige Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Um sein Herz zu schützen, sollte man gesund und nicht zu viel

essen, sich reichlich bewegen und nicht rauchen. Zudem kann ausreichend Magnesium zum Schutz von Herz und Gefäßen beitragen. Gerade hat wieder eine Zusammenschau verschiedener Studien¹ gezeigt, dass eine gute Versorgung mit Magnesium das Risiko für koronare Herzerkrankungen senken kann - und damit auch die Gefahr von Herzinfarkt & Co. Deshalb wird ausreichend Magnesium als nützliche und einfache Strategie zur Vorbeugung von Herzproblemen empfohlen. Magnesium steckt zum Beispiel in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und einigen grünen Gemüsen. Eine besonders einfache und kalorienfreie Quelle für mehr gut verfügbares Magnesium bietet zudem natürliches magnesiumreiches Mineral- oder 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: 1.311 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.

¹ Rooney M et al. Serum Magnesium and the Incidence of Coronary Artery Disease over a Median 27 Years of Follow-Up in the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study and a Meta-Analysis. Am J Clin Nutr. 2020 Jan 1;111(1):52-60. doi: 10.1093/ajcn/nqz256.

3. Trinken Sie täglich einen Liter **Mineral- oder 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**.

Das Herz: Motor des Lebens

Unglaubliche 10.000 Liter Blut pumpt unser Herz täglich durch den Körper, um alle Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen und andere Stoffe an die richtigen Stellen zu transportieren. Bei koronaren Herzerkrankungen sind die Herzkranzgefäße – das sind die großen Adern, die das Herz mit Sauerstoff versorgen – durch Ablagerungen verengt. Das stört die Durchblutung und den Herzrhythmus, und auf Dauer steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt. Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz und Kreislauf zählen ungesunde Ernährung und Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und zu wenig Bewegung, sowie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sowie Stress.

Wie kann Magnesium das Herz schützen?

Auch zu wenig Magnesium kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre tödlichen Folgen erhöhen, wie zahlreiche Studien zeigen. Doch welche Rolle spielt Magnesium für unser Herz? Magnesium aktiviert unsere Muskeln und viele Prozesse im Körper. Es steuert auch den Herzmuskel und den Herzrhythmus. Zudem scheint Magnesium vor dem Verdicken der Herzkranzgefäße zu schützen² und einen erhöhten Blutdruck zu senken³. In einigen Studien konnte zusätzliches Magnesium zudem gegen Herzrhythmusstörungen⁴⁵ und Entzündungen⁶ helfen.

² Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, JACC Cardiovasc Imaging, 2014

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>

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 Simental-Mendía, et al., Effect of magnesium supplementation on plasma C-reactive protein concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Curr Pharm Des. 2017;23(31):4678-4686. doi: 10.2174/1381612823666170525153605.

Natürlich genug Magnesium

Während Frauen täglich 300 mg Magnesium zu sich nehmen sollten, werden für Männer 350 mg am Tag empfohlen⁷. Allerdings erreichen 26% der Männer und 29% der Frauen diese Magnesiummengen nicht. Von den jungen Frauen zwischen 14 und 18 Jahren weisen sogar mehr als die Hälfte zu wenig Magnesium auf.⁸ Wer mehr Magnesium aufnehmen möchte, sollte öfter zu magnesiumreichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und grüne Gemüse greifen. Besonders einfach, natürlich und ohne Kalorien kann man reichlich Magnesium tanken mit magnesiumreichen Heilwässern ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter.

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

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 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt 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

⁷ D-A-CH-Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE e. V.

⁸ Laut Nationaler Verzehrsstudie NVS II des Max-Rubner-Instituts im Auftrag des BMELV

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 Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **Website www.heilwasser.com**.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



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