



Trumpf gegen das „tödliche Quartett“

Magnesium und Calcium zum Schutz vor dem Metabolischen Syndrom



Bonn, Dezember 2022. Als tödliches Quartett wird die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker und erhöhtem Cholesterinspiegel bezeichnet. Diese gefährliche Mischung von Risikofaktoren heißt im Fachjargon „Metabolisches Syndrom“ und soll in Kombination mit Rauchen rein rechnerisch für etwa 40-50 % der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sein.¹ Abnehmen und eine gesündere Ernährung mit einer guten Calcium-

Versorgung können laut Studien helfen, dem Metabolischen Syndrom vorzubeugen. Nun hat eine neue Studie einen weiteren Trumpf gegen das tödliche Quartett gefunden: Magnesium. Die US-amerikanische Studie zeigte: Je höher die Magnesium-Zufuhr, desto geringer das Risiko für ein Metabolisches Syndrom.² Es empfiehlt sich daher, stets auf ausreichend Magnesium (und Calcium) zu achten. Magnesiumreich sind Vollkorngetreide, Keime und Kleie, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie einige grüne Gemüse. Als ideale Quellen, um sich kalorienfrei mit Magnesium zu versorgen, bieten sich auch magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter an. Sie liefern häufig zugleich viel Calcium, was ebenfalls zur Vorbeugung beitragen kann. Beide Mineralstoffe sind aus Mineral- sowie Heilwasser für den Menschen sehr gut bioverfügbar.

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. Weitere Informationen und Trinkempfehlungen liefert das Flaschenetikett. Man bekommt Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Eine Übersicht bietet die Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung: 1.572Z.

¹ Shivani et al.: Cardiovascular Mortality Associated With 5 Leading Risk Factors: National and State Preventable Fractions Estimated From Survey Data. Ann Intern Med 2015; 163(4): 245-253

² Dibaba et al.: Magnesium intake is inversely associated with the risk of metabolic syndrome in the Reasons for geographic and racial differences in stroke (REGARDS) cohort study. Clin Nutr. 2021 Apr;40(4):2337-2342.

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

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut

Wer mehr über die genannte Studie erfahren möchte, findet eine kurze Zusammenfassung im [Heilwasser-Newsletter Nr. 66](#).

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 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