



Hilft Magnesium, den Blutdruck zu senken?

Studienauswertung belegt die Wirksamkeit des Mineralstoffs



Bonn, September 2023. Fast jeder dritte Deutsche hat Bluthochdruck – je älter, desto häufiger. Bei dauerhaft hohem Blutdruck steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt. Umso wichtiger ist es, Herz und Gefäße bestmöglich

zu schützen. Neben Bewegung und gesunder Ernährung kann auch Magnesium eine Rolle als natürlicher Schutzfaktor spielen. Ein Forschungsteam aus den USA hat 49 relevante Studien ausgewertet und kam zu dem Schluss, dass Magnesium blutdrucksenkend wirken und zusätzlich die Wirksamkeit blutdrucksenkender Medikamente unterstützen kann. Da Magnesium zudem weitere wichtige Aufgaben im Körper erfüllt, sollte man darauf achten, stets ausreichend Magnesium (300 – 350 mg pro Tag) aufzunehmen. Gute Magnesiumlieferanten sind Vollkornprodukte, Nüsse und Saaten sowie einige grüne Gemüse. Als natürliche kalorienfreie Magnesiumquelle eignen sich magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter sehr gut. Passende Wässer sind z. B. im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com zu finden.

7 natürliche Tipps bei Bluthochdruck

- 1. Gesunde Ernährung:**
Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte,
Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Soja
Gemüse wie Portulak, Spinat, Mangold, Rucola, Kohlrabi
Obst wie Papaya, Banane, Brombeeren und Himbeeren
Nüsse & Saaten wie Kürbiskerne, Cashewkerne, Sesam, Leinsamen
hochwertige Pflanzenöle
Salzmenge reduzieren
- 2. Ausreichend und magnesiumreich trinken:** Mindestens 1,5 Liter sollte man täglich trinken. Ideal sind kalorienfreie Getränke ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Viele Mineral- und Heilwässer sind reich an Magnesium – wie viel drin ist, steht immer auf dem Etikett.
- 3. Übergewicht vermeiden:** Achten Sie auf Lebensmittel und Getränke mit vielen wertvollen Nährstoffen, aber wenig Kalorien.
- 4. Regelmäßig bewegen:** Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung bringt Herz und Kreislauf in Schwung und hilft, Übergewicht abzubauen.

5. **Wenig Alkohol:** Männer sollten höchstens 20 Gramm Alkohol pro Tag trinken, das entspricht etwa einem Viertelliter Bier oder einem 0,2 Liter-Glas Wein. Frauen sollten sich auf die Hälfte, also auf maximal 10 Gramm Alkohol beschränken.
6. **Rauchen aufgeben:** Das Rauchen stark einzuschränken oder am besten ganz aufzugeben, kann das Herzrisiko erheblich senken.
7. **Stress vermeiden:** Mehr Entspannung kommt nicht nur der Seele, sondern auch dem Blutdruck zu Gute.

Hintergrundinformationen

Warum ist zu hoher Bluthochdruck ein Problem?

Als Bluthochdruck gilt ein Blutdruck über 140 zu 90 mm HG. Zunächst bleibt ein leicht erhöhter Blutdruck meist unbemerkt. Dauert er jedoch länger an oder steigt weiter, besteht die Gefahr, ernste Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Deshalb sollte Bluthochdruck immer behandelt werden. Neben blutdrucksenkenden Medikamenten empfiehlt sich auch eine Umstellung des Lebensstils hin zu mehr Bewegung, einer gesünderen Ernährung und weniger Stress. Auch Alkohol sollte reduziert oder am besten gar nicht konsumiert und das Rauchen aufgegeben werden.

Wie hilft Magnesium bei Bluthochdruck?

Zu wenig Magnesium gilt inzwischen als gesicherter Risikofaktor für unsere Herzgesundheit. Denn Magnesium aktiviert nicht nur über 300 Enzyme in unserem Körper, sondern wird zudem gebraucht, um Nervenimpulse weiterzuleiten und unsere Muskeln zu entspannen. So reguliert es auch den Herzmuskel und hilft laut Studien, Herzrhythmusstörungen zu vermeiden. Zudem kann Magnesium dazu beitragen, das Risiko für verengte Herzkranzgefäße zu senken. Auch auf Entzündungsprozesse scheint Magnesium hemmend zu wirken.

Magnesium wirkt nicht nur bei Bluthochdruck

Um festzustellen, in welchen Situationen Magnesium wirkt, hat ein US-amerikanisches Forscherteam 49 Studien zusammengefasst und bewertet. Das Ergebnis: Bei Menschen mit unbehandeltem Bluthochdruck konnte der Blutdruck umso stärker gesenkt werden, je höher die Magnesiumdosis war. Dies galt insbesondere, wenn sie vorher zu wenig Magnesium aufgenommen hatten. Auch Bluthochdruckpatienten, die bereits blutdrucksenkende Medikamente nahmen, aber dennoch einen zu hohen Blutdruck hatten, profitierten von zusätzlichem Magnesium, wodurch der Blutdruck bedeutend gesenkt werden konnte.

Bei Bluthochdruckpatienten, deren Blutdruck durch Medikamente bereits im Normalbereich war und bei Menschen die von Natur aus einen normalen Blutdruck hatten, musste der Blutdruck ja nicht gesenkt werden. Dennoch verbesserten sich durch zusätzliches Magnesium auch bei ihnen wichtige Faktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit: Ihre Blutgefäße wurden flexibler, die Entzündungswerte gingen zurück und die Blutzucker- und Cholesterinspiegel verbesserten sich.

Die besten natürlichen Magnesiumquellen

Magnesium ist nicht nur ein relevanter Faktor für die Gesundheit von Herz und Gefäßen, sondern ist auch für viele weitere Funktionen im Körper unverzichtbar. Auf ausreichend Magnesium zu achten, lohnt sich daher auf jeden Fall. Empfohlen werden täglich 300 mg Magnesium für Frauen und 350 mg für Männer. Diese können normalerweise problemlos durch natürliche Lebensmittel und Getränke erreicht werden. Gute Lieferanten für Magnesium sind z. B. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten sowie einige grüne Gemüse und Kräuter, Beeren und Bananen. Als hervorragende kalorienfreie Magnesiumquellen bieten sich magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter an. Passende Wässer sind z. B. im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com zu finden.

Zugrundeliegende Studien zum Thema

A Rosanoff, R B Costello, G H Johnson. Effectively Prescribing Oral Magnesium Therapy for Hypertension: A Categorized Systematic Review of 49 Clinical Trials. *Nutrients* . 2021 Jan 10;13(1):195. doi: 10.3390/nu13010195
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827637/>

Patel SA, Winkel M, Ali MK, et al. [Cardiovascular Mortality Associated With 5 Leading Risk Factors: National and State Preventable Fractions Estimated From Survey Data](#). *Ann Intern Med*.2015;163:245-253. [Epub 18 August 2015]. doi:[10.7326/M14-1753](https://doi.org/10.7326/M14-1753)

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 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17536123/>

Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, *JACC Cardiovasc Imaging*, 2014
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24290571/>

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

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 die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die 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