

10 Gründe, warum du Magnesium brauchst

Der Mineralstoff ist ein erstaunliches Multitalent

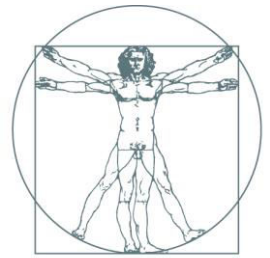


Foto: www.heilwasser.com/Ramakers

Bonn, Oktober 2025. Ohne Magnesium läuft in unserem Körper so gut wie nichts. Der Mineralstoff wird fast überall gebraucht, aktiviert über 600 Enzyme und steuert zahlreiche Prozesse in unserem Stoffwechsel.

Frauen sollten 300 mg und Männer 350 mg Magnesium pro Tag aufnehmen¹. Der Mineralstoff steckt in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und grünen Blattgemüsen. Eine gute, natürliche und kalorienfreie Magnesiumquelle sind zudem magnesiumreiche Heilwässer. Manche enthalten 100 mg Magnesium pro Liter und liefern damit etwa ein Drittel des Tagesbedarfs. Man bekommt sie im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Mehr Infos und alle Heilwässer mit viel Magnesium bietet die Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung: 704 Z.




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

10 gute Gründe, warum der Körper Magnesium braucht

1. Mehr Muskelpower, weniger Muskelkater

Magnesium hilft, den Bewegungsimpuls zu setzen und die Energie für die Bewegung bereitzustellen. Gemeinsam mit Calcium sorgt es für das Anspannen und Entspannen der Muskulatur. So kann Magnesium unsere sportliche Leistung beeinflussen² und sogar Muskelkater vermeiden³, wie Studien zeigen.

2. Energie bereitstellen

Damit unser Körper Energie bekommt, muss der Energiekraftstoff ATP (Adenosinphosphat) in ADP (Adenosin*d*i-phosphat) umgewandelt werden. Und dazu ist Magnesium nötig. Genauso wie für die Herstellung von Proteinen und DNA, die ebenfalls gebraucht werden, um Energie zu gewinnen. Also: ohne Magnesium keine Energie.

¹ DGE Referenzwerte Magnesium <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/magnesium/>

² Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and may Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016

³ Reno AM, Green M, Killen LG, O'Neal EK, Pritchett K, Hanson Z. Effects of Magnesium Supplementation on Muscle Soreness and Performance. J Strength Cond Res. 2022 Aug 1;36(8):2198-2203. doi: 10.1519/JSC.0000000000003827. Epub 2020 Oct 1. PMID: 33009349.

3. **Nervenreize weiterleiten**

Magnesium trägt nicht nur in den Muskeln, sondern im ganzen Körper dazu bei, die Impulse zwischen den Nerven weiterzuleiten. Damit spielt es eine wichtige Rolle für unser „Nervenkostüm“.

4. **Taktgeber fürs Herz**

Auch beim Herzmuskel ist Magnesium am Wechsel von Anspannen und Entspannen beteiligt. Durch seine Rolle bei der Nervenleitung hilft Magnesium zudem, den Herzrhythmus⁴ zu regulieren und das Herz im Takt zu halten.

5. **Arteriosklerose eindämmen**

Eine große amerikanische Herzstudie hat ergeben, dass die Teilnehmer, die im Vergleich am meisten Magnesium aufnahmen, eine um 58 Prozent höhere Chance hatten, dass ihre Herzkranzgefäße keine Verkalkung aufweisen als diejenigen mit der niedrigsten Magnesiummenge.⁵

6. **Blutdruck regulieren**

Der „herzensgute“ Mineralstoff ist für das gesamte Herz-Kreislauf-System wichtig. Zusätzliches Magnesium kann auch helfen, einen erhöhten Blutdruck zu senken und die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten zu unterstützen.⁶

7. **Gegen Kopfschmerzen & Migräne**

Dass Magnesium sowohl an der Nervenleitung als auch am Entspannen der Muskeln beteiligt ist, macht sich auch im Kopf bemerkbar. Eine große Studie zeigte, dass Menschen, die mehr Magnesium und Calcium zu sich nahmen, seltener schwere Kopfschmerzen oder Migräne hatten.⁷

8. **Diabetes vorbeugen**

Magnesium wird manchmal als „Anti-Diabetikum“ bezeichnet, denn immer mehr Studien weisen darauf hin, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr das Risiko für Diabetes mellitus senken, den

⁴ Klevay LM, Milne DB. Low dietary magnesium increases supraventricular ectopy. The American journal of clinical nutrition 2002; 75: 550-554.

⁵ Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, JACC Cardiovasc Imaging, 2014

⁶ Rosanoff A, Costello RB, Johnson GH. 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.

⁷ Meng S-H et al. Dietary Intake of Calcium and Magnesium in Relation to Severe Headache or Migraine. Front Nutr. 2021 Mar 5;8:653765. doi: 10.3389/fnut.2021.653765.

Zuckerstoffwechsel normalisieren und Folgeschäden verringern kann.⁸

9. Entzündungen reduzieren

Chronische niedrigschwellige Entzündungen können auf Dauer das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Studien haben herausgefunden, dass bei zu wenig Magnesium verstärkt Entzündungen auftreten können und ausreichend Magnesium das Entzündungsrisiko senken kann.⁹

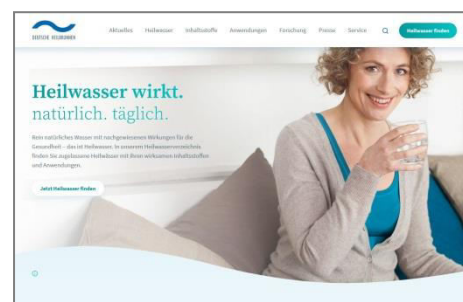
10. Knochen stärken

Nicht nur Calcium, sondern auch Magnesium ist für stabile Knochen von Bedeutung. Dass Magnesium ein wichtiger Knochenbestandteil ist, wird auch daran deutlich, dass über die Hälfte des Magnesiums im Körper in den Knochen gespeichert ist. Zudem sorgt Magnesium dafür, dass Calcium und Vitamin D effektiver in die Knochen eingebaut werden.¹⁰

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie können sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper wirken und damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit bieten. Zurzeit gibt es in Deutschland 22 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**.



⁸ Dong JY et al. Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: meta-analysis of prospective cohort studies. Diabetes Care. 2011 Sep;34(9):2116-22. doi: 10.2337/dc11-0518. PMID: 21868780; PMCID: PMC3161260.

⁹ Veronese N et al. Effect of Magnesium Supplementation on Inflammatory Parameters: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2022 Feb 5;14(3):679. doi: 10.3390/nu14030679.

¹⁰ Veronese et al., Dietary magnesium intake and fracture risk: data from a large prospective study. Br J Nutr. 2017 Jun 20;1-7. doi: 10.1017/S0007114517001350

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

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

Instagram https://www.instagram.com/heilwasser_info/

Linkedin <https://www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/>

Kontakt:

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

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