

Was hilft natürlich bei zu hohem Blutdruck?

Studien zeigen: auf genug Magnesium und Calcium achten

Bonn, Dezember 2025. Blutdruck zu hoch? Das trifft auf fast jede dritte Person in Deutschland zu. Je älter man wird, desto häufiger tritt Bluthochdruck auf. Das Tückische ist: Man merkt es oft nicht. Doch wenn der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist, leiden Herz und Gefäße. Die Gefahr für Schlaganfall, Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Was kann man tun, um sich zu schützen? Am besten: sich viel bewegen, Übergewicht vermeiden und Stress reduzieren. Gesund essen unter anderem mit weniger

Salz und möglichst wenig Alkohol. Zahlreiche Studien* zeigen zudem, dass eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Calcium wichtig ist, um den Blutdruck im Normalbereich zu halten. Was wir essen und trinken, spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Bluthochdruck vorzubeugen oder ihn in den Griff zu bekommen.



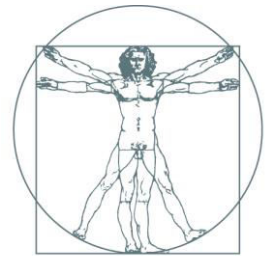
Foto: www.heilwasser.com/
Ramakers

Essen und trinken gegen Bluthochdruck

Mit der richtigen Ernährung einen zu hohen Blutdruck vermeiden - das ist das Ziel der US-amerikanischen DASH-Diät, wobei DASH für „Dietary Approaches to Stop Hypertension“ steht.¹ In diesem Rahmen wurde in einer amerikanischen Studie² untersucht, welche Rolle Calcium und Magnesium beim Vorbeugen von Bluthochdruck spielen können. Das Resultat: Eine erhöhte Zufuhr von Magnesium und Calcium war mit niedrigerem Blutdruck verbunden. Diejenigen, die die empfohlenen Magnesium- und Calciummengen erreichten, hatten die niedrigsten Blutdruckwerte. Die Ergebnisse dieser Studie decken sich mit Erkenntnissen vieler weiterer Studien. Es scheint also eine gute Idee zu sein, genug Magnesium und Calcium zu sich zu nehmen, um Bluthochdruck zu vermeiden.

¹ National Heart, Lung, and Blood Institute. DASH Eating Plan
<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

² Gibson R et al. Relationship of calcium and magnesium intakes with the dietary approaches to stop hypertension score and blood pressure: the International Study of Macro/micronutrients and Blood Pressure. J Hypertens. 2024 May 1;42(5):789-800. doi: 10.1097/HJH.0000000000003648. Epub 2023 Dec 20
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38164982/>



Die besten natürlichen Quellen für Magnesium und Calcium

Magnesium ist jedoch nicht nur wichtig für die Gesundheit von Herz und Gefäßen, sondern wird auch für viele weitere Funktionen wie zum Beispiel für Muskeln und Nerven benötigt. Und Calcium ist zudem unverzichtbar für stabile Knochen und Zähne. Insofern lohnt es sich aus vielen Gründen, auf ausreichend Magnesium und Calcium zu achten. Empfohlen werden 1.000 mg Calcium pro Tag und 300 mg Magnesium für Frauen und 350 mg für Männer. Diese Mengen können 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. Klassiker für die Versorgung mit Calcium sind Milch und Milchprodukte. Als kalorienfreie Quellen für diese Mineralstoffe bieten sich zudem natürliche Mineral- und Heilwässer an, aus denen Magnesium und Calcium sehr gut aufgenommen werden.

Heilwässer gelten ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter als magnesiumreich und liefern damit mindestens ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium. Ab 250 mg Calcium pro Liter darf ein Heilwasser als calciumreich bezeichnet werden. Etliche Heilwässer enthalten sogar deutlich mehr Calcium und decken damit ein Viertel bis die Hälfte des Tagesbedarfs. Passende Wässer sind im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com zu finden.

**Studien in Fußnoten und im Quellenverzeichnis unten*

Bluthochdruck vorbeugen mit natürlichen Tipps

1. **Gesunde Ernährung** (nach DASH Ernährungsplan):
 - viel Gemüse und Obst essen
 - reichlich Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte
 - Hülsenfrüchte und Nüsse
 - Fettarme Milchprodukte, Fisch und Geflügel
 - auf reichlich Kalium, Magnesium und Calcium achten
 - Ballaststoffreich essen
 - Weniger gesättigte Fette, mehr hochwertige Pflanzenöle
 - Weniger rotes und fettes Fleisch
 - Weniger Zucker und gesüßte Getränke
 - Weniger Salz
2. **Genug trinken mit reichlich Magnesium und Calcium:** Mindestens 1,5 Liter täglich, z. B. natürliche Mineral- und Heilwässer mit mindestens 100 mg Magnesium und 250 mg Calcium pro Liter.

3. **Übergewicht vermeiden**
4. **Regelmäßig bewegen** (täglich mindestens eine halbe Stunde)
5. **Wenig Alkohol trinken**
6. **Rauchen einschränken oder aufgeben**
7. **Stress vermeiden**

Weitere Studien zu Blutdruck, Herz & Kreislauf (nach Veröffentlichungsjahr)

Han M et al. Associations between dietary magnesium intake and hypertension, diabetes, and hyperlipidemia. *Hypertens Res.* 2024 Feb;47(2):331-341. doi: 10.1038/s41440-023-01439-z. Epub 2023 Oct 11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37821564/>

Cheung MM et al. The effect of combined magnesium and vitamin D supplementation on vitamin D status, systemic inflammation, and blood pressure: A randomized double-blinded controlled trial. *Nutrition.* 2022 Jul-Aug;99-100:111674. doi: 10.1016/j.nut.2022.111674. Epub 2022 Apr 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35576873/>

Cormick G et al. Calcium supplementation for prevention of primary hypertension. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022 Jan 11;1(1):CD010037; doi: 10.1002/14651858.CD010037.pub4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35014026/>

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/>

[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

Chen Y et al. Calcium intake and hypertension among obese adults in United States: associations and implications explored, *J Hum Hypertens*, 2015 Sep <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25589211/>

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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25589211/)

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/>

Yao Y et al. The relationship between serum calcium level, blood lipids, and blood pressure in hypertensive and normotensive subjects who come from a normal university in east of China. *Biol Trace Elem Res.* 2013 Jun;153(1-3):35-40 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23539147/>

Guerrero-Romero F, Rodriguez-Moran M. The effect of lowering blood pressure by magnesium supplementation in diabetic hypertensive adults with low serum magnesium levels: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *J Hum Hypertens*, 2009 Apr;23(4):245-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19020533/>

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/>

Van Mierlo LA et al. Blood pressure response to calcium supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Hum Hypertens.* 2006 Aug;20(8):571-80. Epub 2006 May 4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16673011/>

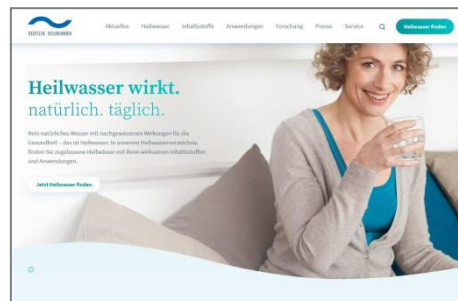
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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 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**.



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