

Besser schlafen mit diesen 10 Tipps

Was Magnesium und Calcium dazu beitragen können

Bonn, März 2026. Guter Schlaf ist Gold wert, denn damit kann man frisch und erholt in den neuen Tag starten. Doch 43 Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen.¹ Was vielen nicht bewusst ist: Neben positiven Gewohnheiten können auch Mineralstoffe zum besseren Schlaf beitragen. Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass Menschen, die ausreichend Magnesium aufnehmen, länger und besser schliefen. Auch Calcium ist daran beteiligt, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regeln und kann laut Studien positiv auf die Schlafqualität wirken.



Foto: www.heilwasser.com /
Ramakers

Da Magnesium und Calcium zudem viele weitere wichtige Funktionen im Körper erfüllen, empfiehlt es sich, stets auf ausreichend Calcium und Magnesium zu achten, wovon wahrscheinlich auch der Schlaf profitiert. Gut verfügbare und kalorienfreie Quellen sind calcium- und magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer. Einen schnellen Überblick gibt die Website www.heilwasser.com unter dem Button „Heilwasser finden“.

925 Z.

Die Forschung zeigt, dass unser Schlaf-Wach-Rhythmus auch dadurch beeinflusst wird, wie gut wir mit bestimmten Mineralstoffen versorgt sind. Dazu zählen unter anderem Calcium und Magnesium. Wichtig ist darüber hinaus Vitamin D.

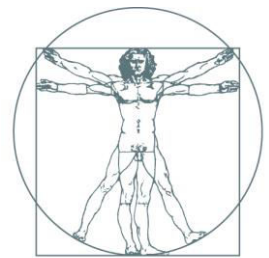
Calcium beeinflusst die Schlafqualität

Für das Regulieren von Schlafen und Wach-sein spielt das Hormon Melatonin eine zentrale Rolle. Und um Melatonin zu bilden, braucht der Körper unter anderem Calcium. Fehlt es an diesem Mineralstoff, stockt die Melatonin-Produktion, was den Schlaf stören kann. So zeigen verschiedene Studien einen Zusammenhang zwischen geringer Calciumaufnahme und schlechterem Schlaf.²³ Umgekehrt verbesserte sich in einer chinesischen

¹ Umfrage Statista Consumer Insights von Januar bis Dezember 2022
<https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/>

² Alkhatatbeh et al. Poor sleep quality among young adults: The role of anxiety, depression, musculoskeletal pain, and low dietary calcium intake. *Perspect Psychiatr Care*. 2021 Jan;57(1):117-128. doi: 10.1111/ppc.12533. Epub 2020 May 19. PMID: 32424890.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32424890/>

³ Isoda et al. Association between calcium intake and sleep quality: a systematic review. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*. 2025;:bmjnph-2024-001130. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2024-001130>




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

Studie⁴ die Schlafqualität der Teilnehmenden, die zusätzliches Calcium zu sich genommen hatten, deutlich. Sie benötigten weniger Zeit zum Einschlafen und fühlten sich am Tag weniger müde als diejenigen, die keine Extraportion Calcium erhalten hatten.

Magnesium für besseren Schlaf

Wer schlecht schläft, sollte zudem auf seinen Magnesiumstatus achten, wie eine US-amerikanische Langzeitstudie⁵ nahelegt. Sie zeigte, dass die Teilnehmenden, die besser mit Magnesium versorgt waren, besser und länger schliefen als diejenigen mit geringerer Magnesiumzufuhr. Darüber hinaus kann Magnesium auch positiv auf Blutdruck, Migräne und Kopfschmerzen wirken, wie weitere Forschungen ergaben. Insofern lohnt es sich auf jeden Fall, für genügend Magnesium zu sorgen.

Vielzahl wichtiger Wirkungen

Die Forschenden raten Menschen mit Schlafproblemen, stets auf ausreichend Calcium und Magnesium zu achten. Darüber hinaus kann Calcium bekanntermaßen positive Wirkungen auf die Knochengesundheit und den Blutdruck ausüben und kann helfen, die Entwicklung von Diabetes zu verlangsamen. Magnesium wird zudem bei über 300 Prozessen im Körper benötigt und kann positive Effekte bei Kopfschmerzen und Migräne, Diabetes und Bluthochdruck, aber auch bei chronischen Entzündungen entfalten.

Calcium und Magnesium einfach trinken

Während Calcium beispielsweise in Milch und Milchprodukten, einigen grünen Gemüsesorten und Nüssen und Saaten enthalten ist, findet sich Magnesium insbesondere in Vollkornprodukten, Keimen, Kleie und Nüssen. Gute Quellen für natürliches und gut verfügbares Calcium und Magnesium sind zudem calcium- und magnesiumreiche Heilwässer. Als calciumreich gelten Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium pro Liter, was bereits einem Viertel des täglichen Calciumbedarfs entspricht. Magnesiumreiche Heilwässer enthalten mindestens 100 mg Magnesium und decken damit etwa ein Drittel des Tagesbedarfs. Heilwässer versorgen den Körper nicht nur mit gut verwertbaren Mineralstoffen, sondern liefern zugleich Flüssigkeit – und das ohne Kalorien, einfach nebenher beim Trinken.

⁴ Miao et al. Effects of vitamin D and/or calcium intervention on sleep quality in individuals with prediabetes: a post hoc analysis of a randomized controlled trial. Eur J Nutr. 2024 Jun;63(4):1187-1201. doi: 10.1007/s00394-024-03345-7.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38366270/>

⁵ Zhang et al. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. Sleep, Volume 45, Issue 4, April 2022, zsab276, doi.org/10.1093/sleep/zsab276 <https://academic.oup.com/sleep/article/45/4/zsab276/6432454>

10 Tipps für besseren Schlaf

1. Einen regelmäßigen Tagesrhythmus und entspannte Abendrituale pflegen.
2. Nicht am Tag schlafen.
3. Regelmäßig bewegen und Sport treiben, gerne auch draußen.
4. Viel Sonne und Licht tanken, am besten zeitweise mit unbedeckter Haut und unbedeckten Augen.
5. Stress abbauen und Entspannungstechniken lernen.
6. Auf ausreichend Calcium und Magnesium achten. Empfohlen werden 1.000 mg Calcium pro Tag. Der Tagesbedarf an Magnesium beträgt 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer.
7. Mindestens 1,5 Liter täglich trinken, am besten mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer mit viel Calcium und Magnesium.
8. Abends keine aufputschenden Getränke und keinen Alkohol trinken.
9. Abendliche Ablenkungen sowie blaues Licht von Bildschirmen vermeiden.
10. Für eine gute Schlafatmosphäre und eine entspannte Nachtruhe von mindestens 7 Stunden sorgen.

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