

Diabetes-Risiko sinkt ab 400 mg Magnesium

Studie erforscht Schwellenwert für Magnesium



Foto: www.heilwasser.com/ Ramakers

Bonn, September 2026. 8,9 Millionen Deutsche haben bereits Diabetes, und jedes Jahr erhalten 450.000 weitere Menschen eine Diabetes-Diagnose.¹ Bei der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2 spielen Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bluthochdruck eine wichtige Rolle. Aber auch ein Magnesiummangel kann

das Diabetes-Risiko erhöhen, wie Studien zeigen. Deshalb gilt Magnesium schon länger quasi als „Anti-Diabetikum“. Doch wie viel Magnesium ist dazu nötig? Das hat eine chinesische Studie² jetzt untersucht. Die Forschenden fanden heraus, dass bei Frauen im gebärfähigen Alter das Diabetes-Risiko deutlich sinkt, wenn sie täglich mehr als 400 mg Magnesium zu sich nehmen. Neben Lebensmitteln wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen können magnesiumreiche Heilwässer kalorienfrei Magnesium liefern. Mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter decken sie schon ein Viertel bis ein Drittel der täglich benötigten Menge an Magnesium. Eine Liste mit magnesiumreichen Heilwässern bietet die Website www.heilwasser.com

Kurzfassung 998 Z.

Hier steckt viel Magnesium drin:

Lebensmittel pro 100 g bzw. 1 Liter	Magnesium	Kalorien
Magnesiumreiches Heilwasser pro Liter	100 – 250 mg	0 kcal
Cashewnüsse	265 mg	572 kcal
Sojabohnen	220 mg	327 kcal
Erdnüsse	160 mg	564 kcal
Hafer	130 mg	334 kcal
Weizen	95 mg	298 kcal
Spinat	60 mg	18 kcal
Butterkäse	55 mg	344 kcal

¹ Deutsches Zentrum für Diabetesforschung: Gesundheitsbericht Diabetes 2024

<https://www.dzd-ev.de/das-dzd/ueber-uns/zahlen-und-fakten>

² Zhang H et al. Study on the Dose-Response Relationship between Magnesium and Type 2 Diabetes of Childbearing Women in the China Adult Chronic Disease and Nutrition Surveillance 2015. *Nutrients*. 2024 Mar 31;16(7):1018. doi: 10.3390/nu16071018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38613051/>

Mindestens 400 mg Magnesium für gute Blutzuckerwerte

Um herauszufinden, wie viel Magnesium es braucht, um das Diabetes-Risiko zu senken, haben die Forschenden aus China die Daten von 2.912 Frauen im Alter von 18 bis 45 Jahren ausgewertet. Dabei zeigte sich ein klarer Zusammenhang: Je mehr Magnesium die Frauen zu sich nahmen, desto besser waren ihre Blutzuckerwerte, was zugleich ein geringeres Risiko bedeutet, an Diabetes zu erkranken. Als Schwellenwert, um das Diabetes-Risiko deutlich zu verringern, erwies sich eine Magnesiumaufnahme von mindestens 408 mg pro Tag. Das liegt noch über der üblicherweise für Frauen empfohlenen täglichen Menge von 300 mg Magnesium.

Weitere Studien zur Bedeutung von Magnesium bei Diabetes

Frühere Studien hatten bereits herausgefunden, dass Menschen mit Magnesiummangel etwa doppelt so oft an Diabetes erkranken³. Und eine große Studie an Pflegepersonal zeigte, dass diejenigen mit der höchsten Magnesiumaufnahme ein um ein Drittel niedrigeres Diabetes-Risiko aufwiesen als die mit der niedrigsten Magnesiumzufuhr.⁴ Selbst bei Gesunden, die wenig Magnesium zu sich nahmen, war der Zuckerstoffwechsel bereits gestört und die Wirkung von Insulin ließ nach, wie eine japanische Studie⁵ an 1.787 Personen ergab.

Wie wirkt Magnesium bei Diabetes?

Magnesium übt viele wichtige Funktionen im Körper aus. Unter anderem hilft es dabei, die Muskulatur, den Herzrhythmus, aber auch den Kohlenhydratstoffwechsel zu regulieren. Magnesium ist nötig, um die Zuckerbausteine in die Zellen zu schleusen. Wenn weniger Magnesium vorhanden ist, wird umso mehr Insulin gebraucht, um den Zucker in die Zellen zu transportieren. Insofern ist Magnesium besonders wichtig, wenn die Insulinwirkung nachlässt.

Heilwässer als gut verfügbare Magnesiumquellen

Um mindestens 400 mg Magnesium pro Tag zu erreichen, empfiehlt es sich, alle verfügbaren natürlichen Magnesiumquellen zu nutzen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Vollkornprodukte wie Brot oder Müsli, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Linsen und Erbsen sowie Nüsse und Saaten, aber auch grüne Gemüse. Als perfekte, weil kalorienfreie Ergänzung eignen

³ Guerrero-Romero et al. Hypomagnesaemia and risk for metabolic glucose disorders: a 10-year follow-up study. Eur J Clin Invest 2008; 38: 389-396

⁴ Lopez-Ridaura et al., Magnesium intake and risk of type2 diabetes in men and women. Diabetes Care 2004; 27: 134-140

⁵ Akter et al., Association of dietary and serum magnesium with glucose metabolism markers: The Furukawa Nutrition and Health Study. Clin Nutr ESPEN. 2018 Apr;24:71-77. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.01.011. Epub 2018 Feb 9

sich magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer, die gut verfügbares Magnesium liefern. Heilwässer gelten ab 100 mg Magnesium pro Liter als magnesiumreich. Damit decken sie bereits ein Drittel des üblichen Tagesbedarfs bzw. ein Viertel der zur Vorbeugung von Diabetes empfohlenen Menge. Darüber hinaus liefern Heilwässer oft weitere wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Calcium. Welche magnesiumreichen Heilwässer es gibt, wie sie wirken und wo man sie bekommt, zeigt die Website www.heilwasser.com

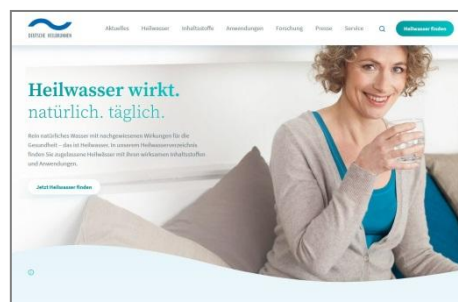
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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**.



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