

Ausgabe 7 / November 2008

(Blut-)Druck lass nach: Mineralstoffe machen's möglich

Hoher Blutdruck tut nicht weh. Aber hoher Blutdruck kann tödlich sein. Deshalb muss er behandelt werden: zunächst durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten, und wenn dies nicht ausreicht, mit Medikamenten. Wer sich bei leicht erhöhtem Blutdruck jedoch nicht gleich mit Pharmazeutika therapieren möchte, findet in einem der ältesten Naturheilmittel der Welt eine nebenwirkungsfreie Alternative. Denn eine schwedische Studie gibt Grund zu der Annahme, dass erhöhter Blutdruck zumindest in den Frühstadien durch eine natürliche und gesunde Möglichkeit gesenkt werden kann: mit einem an Mineralstoffen reichen Heilwasser – vor allem mit einem hohen Gehalt an Magnesium und Calcium. Das fanden die Forscher Ragnar Rylander und Maurice J. Arnaud in einer randomisierten Doppelblind-Studie heraus.

Die beiden Wissenschaftler prüften nach, wie sich Mineralstoffe im Wasser auf einen der wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken: den **hohen Blutdruck**. Dazu untersuchten sie insgesamt 70 Personen im Alter von 45 und 64 Jahren mit leicht erhöhtem Blutdruck (systolischer Wert 15 mm Hg über Altersnormalwert bzw. diastolischer Wert über 90 mm Hg) und etwa normalem Körpergewicht.

Der Blutdruck wurde vor Studienbeginn, nach 2 Wochen und nach 4 Wochen (Studienende) gemessen. Außerdem wurden Blut- und Urinproben entnommen, um die Konzentration bzw. Ausscheidung von Magnesium und Calcium zu bestimmen. Die Probanden wurden in drei Gruppen eingeteilt, die drei Wassersorten mit unterschiedlichem Gehalt an Mineralstoffen erhielten:

- **Wasser A** hatte einen mittleren Calciumgehalt (67,6 mg/l) und einen niedrigen Magnesiumgehalt (2 mg/l)
- **Wasser B** hatte einen niedrigen Calciumgehalt (4 mg/l) und einen hohen Magnesiumgehalt (82,3 mg/l).
- **Wasser C** hatte insgesamt einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, besonders hervorzuheben sind die hohen Konzentrationen an Calcium (486 mg/l) und Magnesium (84 mg/l).

Während der Studie musste täglich mindestens 1 Liter des zugeteilten Wassers getrunken werden, daneben ernährten sich die Teilnehmer wie üblich. Die gesamte Studie dauerte 4 Wochen.

Bei den **Ergebnissen** zeigte sich, dass zwar der Blutdruck der Gesamtgruppen A, B oder C keinen Zusammenhang mit dem jeweils getrunkenen Wasser aufwies. Sehr wohl aber fanden sich Unterschiede, wenn man nur die Personen betrachtete, bei

denen offenbar vor der Studie eher ein Mangel an Calcium und Magnesium vorlag. Die Forscher schlossen auf einen solchen Mangel, wenn die Personen vor der Studie nur sehr wenig der jeweiligen Mineralstoffe im Urin ausgeschieden hatten. Nun zeigte sich für Wasser C eine deutliche (statistisch signifikante) Senkung sowohl des systolischen als auch des diastolischen Blutdrucks bereits 2 Wochen nach Beginn der Studie. Diese Senkung hielt auch bei Studienende noch an.

Die Wissenschaftler weisen selbst darauf hin, dass in der vorgestellten Untersuchung natürlich schwer feststellbar ist, welcher Mineralstoff exakt für die Blutdrucksenkung verantwortlich ist. Wesentlicher erscheint ihnen jedoch der Punkt, dass die Zufuhr eines mineralstoffhaltigen Wassers eher den physiologischen Verhältnissen im Körper entspricht: Schließlich wirkt auch hier nie nur ein Mineralstoff alleine, sondern es muss immer ein harmonisches Zusammenspiel aller Mineralstoffe vorhanden sein.

Fazit. Insgesamt leisten die in Wässern natürlich gelösten Mineralstoffe einen wertvollen Beitrag zur täglichen Ernährung. Vor allem Heilwässer, die besonders reich an Magnesium und Calcium sind, können dabei unterstützen, einen leicht erhöhten Blutdruck zu senken. Auf diese Art leisten Betroffene einen wertvollen Beitrag für ihr Herz-Kreislauf-System. Denn Ziel ist es, eine stärkere Blutdruckerhöhung zu verhindern, die langfristig zu Schäden an Blutgefäßen, Herz, Gehirn und Nieren führen kann.

Hoher Blutdruck in Deutschland. Bluthochdruck (Hypertonie) ist definiert als eine Erhöhung des Blutdrucks auf mindestens 140/90 mm Hg. Der erste Wert steht dabei für den systolischen, der zweite für den diastolischen Blutdruck. Der systolische Wert bezeichnet den Druck in den Blutgefäßen, während das Herz sich zusammenzieht (kontrahiert). Der diastolische Wert dagegen entspricht dem Druck, der anschließend während der Erschlaffung des Herzens (Dilatation) gemessen wird.

Etwa 20 bis 25 Prozent der Deutschen haben einen zu hohen Blutdruck, bei Personen jenseits des 50. Lebensjahres sind es sogar bis zu 50 Prozent. Viele Betroffene wissen nichts von ihrer „tickenden Zeitbombe“. Manche Experten schätzen diese Dunkelziffer auf bis zu 30 Prozent. Umso wichtiger ist das Vorbeugen mit einer gesunden Ernährung, körperlicher Bewegung und ärztlichen Kontrolluntersuchungen.

Kommentar zum Thema von Prof. Dr. Jürgen Scholze

„Erhöhter Blutdruck ist nach wie vor der wichtigste Risikofaktor für den Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und weil er außer gelegentlichen Kopfschmerzen und innerer Unruhe meist keine weiteren Beschwerden verursacht, ist er den Betroffenen in aktuellen epidemiologischen Untersuchungen nur zur Hälfte (Männer) bzw. zu zwei Dritteln (Frauen) bekannt.

Deutschland gehört bei Bluthochdruck zu den „führenden“ Ländern Europas. Die Lage eskaliert noch durch die Tatsache, dass weniger als ein Viertel der Hochdruckpatienten auch unter Medikamenten normale Druckverhältnisse aufweist. Daher sollten alle Ressourcen zur Blutdrucksenkung effektiv genutzt werden. Nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Gewichtsreduktion, mediterran ausgerichtete Ernährung und mehr Bewegung im Alltag stellen die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung dar, was bei Notwendigkeit mit Medikamenten ergänzt wird.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 1.5 bis 2.5 l) ist dabei die Basis, wofür sich insbesondere Heilwasser anbietet. Untersuchungen in Großbritannien haben schon in den 70er Jahren gezeigt, dass „hartes Wasser“ – was vorwiegend durch den Anteil

von Kalzium- und Magnesiumionen bestimmt wird – den Blutdruck senken kann. Dies wird in der aktuellen Studie bestätigt und darüber hinaus gezeigt, dass es besonders bei den Menschen hilft, die vorher eine zu niedrige Zufuhr dieser beiden wichtigen Mineralstoffe aufwiesen.

Generell sollten Hochdruckpatienten Heilwasser bevorzugen, das von Natur aus einen hohen Gehalt an Kalzium und Magnesium hat.“

Prof. Dr. med. Jürgen Scholze
Direktor Medizinische Universitäts-Poliklinik CHARITÉ Berlin
Professor für Innere Medizin und
Internationaler Hypertonie-Spezialist

Rylander R, Arnaud MJ. Mineral water intake reduces blood pressure among subjects with low urinary magnesium and calcium levels. BMC Public Health. 2004 Nov 30;4:56

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Übersichtsarbeit einsehen und den Originalartikel kostenfrei herunterladen:

[Abstract](#)