



**Ausgabe 36 / Dezember 2014**

## **Magnesium kann Blutwerte bei Diabetikern normalisieren**

*7 Millionen Menschen in Deutschland sind von Diabetes betroffen – Tendenz steigend. Bei ihnen gilt es, den Zuckerstoffwechsel unter Kontrolle zu bringen und zugleich Fettstoffwechsel und Blutdruck im Blick zu halten. Doch wie lassen sich diese Parameter verbessern und Spätfolgen verhindern, ohne immer mehr Medikamente einzunehmen? Einen einfachen Therapieansatz fanden iranische Forscher, als sie bei Diabetikern ergänzend zur Therapie Magnesium supplementierten: Blutzuckerspiegel und Blutdruck sanken und die Blutfettwerte besserten sich. Somit könnte eine Erhöhung der alltäglichen Magnesiumaufnahme dazu beitragen, eine Diabetes-Erkrankung besser im Griff zu halten. Das regelmäßige Trinken von magnesiumreichem Heilwasser wäre demnach für Diabetiker empfehlenswert.*



Magnesium ist im Stoffwechsel an einer Vielzahl enzymatischer Reaktionen beteiligt, u.a. im Glucose-Stoffwechsel. Der Mineralstoff beeinflusst hier die Sekretion von Insulin und dessen Aktivität. Er ist zudem Co-Faktor für den Glucose-Transport in das Zellinnere. Angesichts dieser großen Bedeutung von Magnesium wundert es nicht, dass sich eine suboptimale Magnesiumversorgung negativ auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt. Viele Studien und epidemiologische Erhebungen bestätigen, dass ein Magnesiummangel der Entwicklung von Insulinresistenz und dem Metabolischen Syndrom Vorschub leistet. Nun untersuchten Forscher von der Medizinischen Universität in Bandar Abbas (Iran) den Einfluss einer Magnesium-Supplementation bei Diabetikern.

### **Blutzucker, Blutfette und Blutdruck signifikant verbessert**

An der randomisierten, doppel-blinden Placebo-kontrollierten Studie nahmen insgesamt 54 Personen mit Typ 2-Diabetes im Alter von 20 bis 60 Jahren teil. Die Probanden erhielten täglich über drei Monate entweder 300 mg Magnesium (als Magnesiumsulfat) oder Placebo. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden verschiedene Stoffwechselfparameter sowie der Blutdruck bestimmt. Die Forscher fanden eine Reihe positiver Effekte in der Magnesium-Gruppe: Hier kam es zu einer signifikanten Verbesserung der Nüchternblutzucker-Werte, der postprandialen Glucose-Blutspiegel (zwei Stunden nach einer Mahlzeit) und der Blutfettwerte. Der systolische und diastolische Blutdruck waren in der Magnesium-Gruppe

zudem signifikant niedriger.

### Viele positive Effekte auf den Stoffwechsel

Auch andere Arbeitskreise haben in der Vergangenheit gezeigt, dass Magnesium die Stoffwechsellage bei Diabetikern positiv beeinflusst. Allerdings sind die Ergebnisse im Einzelnen sehr unterschiedlich. Mal wurde eine signifikante Absenkung des Blutdrucks gefunden, aber kein Effekt auf den Glucose- und Lipidstoffwechsel. Andere Wissenschaftler sahen dagegen eine Steigerung der Glucose-Aufnahme in die Zelle und des Glucose-Abbaus. Ein weiteres Forscherteam fand eine signifikante Absenkung der Blutfette, aber keine Änderung beim HbA1c-Wert oder Nüchternblutzucker. Das Bild ist möglicherweise deshalb so heterogen, weil unterschiedliche Dosierungen verschiedener Magnesiumverbindungen eingesetzt wurden. Vielfach war die Studiendauer auch kürzer als in der aktuellen Studie. Die iranischen Autoren vermuten, dass es aber gerade einer längerdauernden Supplementierung bedarf, um den optimalen Effekt zu erreichen.

### Resümee: kontinuierliche Magnesiumzufuhr kann bei Diabetes helfen

Eine kontinuierlich erhöhte Zufuhr von Magnesium kann dazu beitragen, eine Diabetes-Erkrankung im Griff zu halten, d.h. eine gute Blutzucker-Einstellung zu sichern und dadurch Spätfolgen zu verhindern. Durch Besserung der Blutfettwerte und des Blutdrucks sinkt zugleich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Somit wäre das regelmäßige Trinken eines magnesiumreichen Heilwassers für Typ-2-Diabetiker eine natürliche und einfache Möglichkeit, die Therapie wirkungsvoll zu unterstützen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass in Wasser gelöstes Magnesium besonders gut und gleichmäßig vom Körper aufgenommen wird. Die gute Bioverfügbarkeit wird noch gesteigert, wenn das magnesiumhaltige Wasser über den Tag verteilt getrunken wird. Heilwässer haben zudem einen weiteren Vorteil, den gerade Diabetiker zu schätzen wissen: sie sind kalorienfrei.

---

Über folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen:

Solati et al., Oral magnesium supplementation in type II diabetic patients, Med J Islam Repub Iran 2014

---

#### Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen im  
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail : [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

#### Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Von-Galen-Weg 9  
53340 Meckenheim  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,  
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem  
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft