



Ausgabe 37 / März 2015

Magnesium gegen Arterienverkalkung

Eine Verkalkung der Arterien ist gefürchtet, weil sie zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Charakteristisch für die Arteriosklerose sind sogenannte Plaques an der Gefäßwand, die die Arterien zunehmend verschließen. Sie enthalten vor allem Cholesterin, Fettsäuren und Kalk. Durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte und Bewegungsmangel wird der Krankheitsprozess der Arteriosklerose stark beschleunigt. Positiv wirkt sich hingegen Magnesium aus. Wie Forscher jetzt fanden, geht eine hohe Magnesium-Zufuhr mit geringer Arterienverkalkung einher. Eine Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln könnte somit auf einfache Weise zur Prophylaxe von Schlaganfall und Herzinfarkt beitragen. Der tägliche Genuss von magnesiumreichem Heilwasser hilft, die Magnesium-Zufuhr gezielt zu verbessern.



Zell- und Tierstudien zeigen, dass Magnesium die Kalkeinlagerung in Arteriosklerose-Plaques verhindern kann. Forscher von der Universität in Boston, Massachusetts, gingen jetzt der Frage nach, ob dies auch für den Menschen relevant ist. Das Team um Adela Hruby wertete dazu Daten aus der Framingham Heart Study aus – einer der wichtigsten epidemiologischen Studien der USA, die die Risikofaktoren für Herz und Kreislauf untersucht.

In der kürzlich publizierten Querschnittstudie wurde die Magnesium-Aufnahme in Zusammenhang mit möglichen Kalk-Einlagerungen in den Gefäßwänden gesetzt. Die Magnesium-Aufnahme erfassten die Forscher über die Auswertung der vorliegenden Fragebögen zur Ernährung und Supplementierung. Zur Beurteilung der Gefäßwände wurden CT-Aufnahmen der Koronararterie und der Bauchorta herangezogen. Die Verkalkung der Koronararterie wird als coronary artery calcification (CAC) bezeichnet, die Verkalkung der Bauchorta als abdominal aortic calcification (AAC).

Das Durchschnittsalter der insgesamt erfassten 2685 Personen lag bei 53 Jahren +/- 11 Jahren. Die durchschnittliche Magnesium-Zufuhr betrug 338 mg pro Tag. Die Daten wurden hinsichtlich zahlreicher Faktoren adjustiert, beispielsweise Alter, Geschlecht, BMI, Raucher-Status, Blutdruck, Blutfette, der Zufuhr von Calcium, Vitamin D und Kalium sowie Erkrankungen wie Diabetes. Somit wurden andere möglicherweise beeinflussende Faktoren aus den Ergebnissen herausgerechnet. Grundsätzlich wurden nur Daten von Teilnehmern ausgewertet, die keine kardiovaskulären Erkrankungen aufwiesen.

Je mehr Magnesium, desto weniger Verkalkung

Die Forscher fanden eine inverse Korrelation zwischen der Verkalkung der Blutgefäße und der Magnesium-Zufuhr. Je mehr Magnesium die Teilnehmer täglich aufnahmen, desto geringer war die Arterienverkalkung. Es wurde errechnet, dass eine Erhöhung der täglichen Magnesium-Zufuhr um 50 mg mit einer um 22 % niedrigeren CAC ($p < 0,001$) bzw. einer um 12 % niedrigeren AAC ($p = 0,07$) einhergeht. Die Gruppe mit der höchsten Magnesium-Aufnahme hatte verglichen mit der „magnesiumärmsten“ Probandengruppe eine deutlich größere Chance, dass überhaupt keine Verkalkung vorlag, nämlich um 58 % für CAC (p Trend: $< 0,001$) und um 34 % für AAC (p Trend: $0,01$). Diese inverse Korrelation war bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern.

Magnesiumreiche Ernährung von großer Bedeutung

Magnesium wirkt protektiv auf das Herz-Kreislauf-System. Wie dieser Effekt im Einzelnen zustande kommt, ist noch nicht geklärt. Unter anderem hat Magnesium positive Effekte auf die Blutgefäße. In einer früheren Beobachtungsstudie hatte die Arbeitsgruppe um Hruby gezeigt, dass eine hohe Magnesium-Konzentration im Blutserum mit einer geringeren Dicke der Gefäßwand der Halsschlagader einhergeht. Die Forscher sind nun überzeugt, dass die Hemmung der arteriellen Kalk-Einlagerung dabei eine wichtige Rolle spielt. In vitro- und Tierstudien lassen als Wirkmechanismus vermuten, dass Magnesium die Kristallstruktur von Hydroxylapatit destabilisiert und die Ausfällung der Kristalle verhindert.

Auch verschiedene andere Studien legen nahe, dass sich der Verzehr magnesiumreicher Lebensmittel positiv auf CAC auswirkt. Dies wurde beispielsweise für Vollkornprodukte, Fisch, Kaffee und dunkle Schokolade gezeigt. Auch Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter sind gute Magnesium-Quellen. Der tägliche Genuss von magnesiumreichem Heilwasser kann somit einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Blutgefäße bieten. Von Vorteil ist hier die gute Bioverfügbarkeit, denn der Mineralstoff liegt im Wasser bereits gelöst vor.

Über den folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen.

Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, JACC Cardiovasc Imaging, 2014

Impressum

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

Pressebereich

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

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet

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