



**Ausgabe 50 / Juli / August 2018**

### **Magnesium kann das Risiko für Gicht senken**

*Gicht ist eine der häufigsten entzündlichen Gelenkerkrankungen, die mit erhöhten Harnsäurekonzentrationen im Blut einhergeht und zu schmerzhaften Veränderungen der Gelenke führt. Eine aktuelle Studie in den USA zeigt, dass eine vermehrte Magnesiumzufuhr mit einer Senkung der Harnsäurekonzentrationen einhergeht. Es empfiehlt sich somit, auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten, um nicht nur das Risiko für Gicht zu senken, sondern auch die Therapie der Gicht zu unterstützen. Magnesiumreiche Heilwässer mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter bieten dafür eine einfache und kalorienfreie Möglichkeit, mit der gleichzeitig der Flüssigkeitsbedarf gedeckt wird.*

### **Gicht häufigste entzündliche Gelenkerkrankung**

Gicht ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die häufiger Männer trifft als Frauen. In der Regel



beruht sie auf einer angeborenen Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Harnsäurekonzentrationen im Blut führt. Harnsäure ist das Endprodukt des Stoffwechsels der sogenannten Purine. Überschreitet die Harnsäurekonzentration im Blut eine bestimmte Grenze, bilden sich Harnsäurekristalle, die sich vor allem in den Gelenken ablagern und dort eine sehr schmerzhaft, entzündliche Reaktion – auch Gichtanfall genannt – auslösen. Häufen sich diese akuten Schübe dauerhaft, baut sich das Knorpelgewebe um und es kommt zu Verhärtungen und Verformungen der Gelenke.

Die klassische Therapie zielt zum einen darauf, die Schmerzen und Entzündungen zu lindern und zum anderen die Harnsäurekonzentrationen im Blut langfristig zu senken. Dies erfolgt durch eine medikamentöse Therapie, die durch zusätzliche Ernährungsmaßnahmen unterstützt wird. Im Mittelpunkt der Ernährungstherapie steht eine purinarme Ernährung, bei der v.a. Fleisch und Fisch aber auch Hülsenfrüchte, wie Bohnen oder Erbsen, eingeschränkt werden sollten.

Forscher suchen nun weitere Möglichkeiten, die Harnsäurekonzentrationen mit Hilfe der Ernährung zu senken und damit der Gicht vorzubeugen und die Therapie zu unterstützen. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen erhöhten Harnsäurekonzentrationen und dem Auftreten von Entzündungen. Auch gibt es bereits Untersuchungen, die auf einen Zusammenhang zwischen einer erhöhten Magnesiumzufuhr und der Verbesserung der Entzündungen hinweisen. Vor diesem Hintergrund sollte erstmals der Zusammenhang zwischen dem über die Nahrung aufgenommenen

Magnesium und den Harnsäurekonzentrationen im Blut untersucht werden.

### **Zusammenhang zwischen Magnesium und Entzündungsauslösern**

Im Rahmen einer großangelegten Querschnittstudie in den USA, dem National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), wurden die Daten von 26.796 erwachsenen US-Amerikanern (13807 Männer und 12989 Frauen) im Alter zwischen 20 und 85 Jahren ausgewertet. Die Höhe der Zufuhr von Magnesium über die Nahrung konnte mit Hilfe eines 24-Stunden-Erinnerungsprotokolls erfasst werden. Anhand der individuellen Höhe der Magnesiumzufuhr wurden die Studienteilnehmer in 5 Gruppen eingeteilt: sehr niedrige, niedrige, mittlere, adäquate und hohe Zufuhr (Männer von <200 mg/Tag bis  $\geq 433$  mg/Tag; Frauen von <158 mg/Tag bis  $\geq 337$  mg/Tag). Zusätzlich wurden die Harnsäurekonzentrationen im Blut gemessen. Als über den Normalwert erhöhte Harnsäurewerte, die zur Auskristallisation führen, gelten Werte von  $\geq 7,0$  mg/dl bei Männern bzw.  $\geq 6,0$  mg/dl bei Frauen.

### **Hohe Magnesiumzufuhr weniger Entzündungsauslöser**

Die Daten zeigen deutlich, dass mit einer gesteigerten Magnesiumzufuhr über die Nahrung die Wahrscheinlichkeit von erhöhten Harnsäurekonzentrationen im Blut signifikant sinkt ( $p < 0,05$ ). Im Einzelnen war die Wahrscheinlichkeit bei einer niedrigen täglichen Magnesiumzufuhr von <200 mg bei den Männern bzw. <158 mg bei den Frauen um das ca. 1,3-fache höher als bei einer adäquaten Magnesiumzufuhr.

Außerdem nahmen die untersuchten Personen im Mittel signifikant weniger ( $p < 0,0001$ ) Magnesium über die Nahrung (Männer 300 mg/Tag, Frauen 230 mg/Tag) auf als in den USA und auch in Deutschland empfohlen wird. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 350 mg für Männer und 300 mg für Frauen.

### **Magnesiumzufuhr senkt Risiko für Gicht**

In dieser großen repräsentativen Studie konnte ein klarer Zusammenhang zwischen einer niedrigen Magnesiumzufuhr über die Nahrung und einem gesteigerten Risiko für erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut gezeigt werden. Eine ausreichende Magnesiumzufuhr kann somit langfristig das Risiko für Gicht senken und die Therapieerfolge unterstützen, womit gleichzeitig der Arzneimittelbedarf reduziert werden kann.

Ferner weist die Studie auf eine durchschnittlich zu geringe Magnesiumzufuhr in der US-amerikanischen Bevölkerung hin, was auch auf die deutsche Bevölkerung zutrifft. Nach Daten der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen in Deutschland 26 % der Männer und 29 % der Frauen die empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr nicht. Vor dem Hintergrund der vielfältigen Funktionen von Magnesium im menschlichen Körper wird deutlich, dass ein Magnesiummangel nicht nur im Hinblick auf die Auswirkung auf die Harnsäurekonzentration vermieden werden sollte. Auch in Bezug auf die Knochensubstanz, das zentrale Nervensystem, die Muskulatur, den Magen-Darm-Trakt und das Herz-Kreislaufsystem hat ein Magnesiummangel negative Folgen.

### **Magnesiumreiche Heilwässer zur Besserung von Entzündungen bei Gicht**

Zur Vorbeugung sowie zur Therapie von Gicht sollte eine ausreichende Zufuhr von Magnesium in Höhe der Empfehlungen (350 mg/Tag für Männer bzw. 300 mg/Tag für Frauen) gewährleistet werden. Dies ist mit zunehmendem Alter umso bedeutender, da das Alter ein wesentlicher Risikofaktor für Gicht ist. Eine ausreichende Magnesiumzufuhr ist zudem für weitere Funktionen und Strukturen des menschlichen Körpers, wie die Knochensubstanz, das zentrale Nervensystem, die Muskulatur, den Magen-Darm-Trakt und das Herz-Kreislaufsystem von entscheidender Bedeutung.

Zur Deckung des Tagesbedarfs an Magnesium sollten Vollkornprodukte (z.B. Keime, Kleie), Nüsse und vor allem Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter herangezogen werden. Gerade Heilwässer bieten nicht nur gut verfügbares Magnesium, sondern decken auch den Flüssigkeitsbedarf

ohne eine zusätzliche Kalorienzufuhr. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hat bei Gicht oberste Priorität, um die Ausscheidung der Harnsäure über den Urin zu fördern.

*Über den folgenden Link können Sie den Aufsatz kostenlos herunterladen.*

*Zhang und Qiu, Dietary Magnesium Intake and Hyperuricemia among US Adults, Nutrients, Vol. 10, No. 296, 2018 doi: 10.3390/nu10030296.*

<http://www.mdpi.com/2072-6643/10/3/296>

---

## 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