



**Ausgabe 51 / Oktober/November 2018**

## **Magnesium - Hilfe bei chronischen Entzündungen?!**

*Chronische Entzündungen treten bei Erkrankungen wie Adipositas oder Diabetes auf und spielen eine Schlüsselrolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine aktuelle Metaanalyse zeigt, dass eine erhöhte Magnesiumzufuhr den Entzündungswert CRP im Blut senken kann und sich damit die Entzündung bessert. So kann auch das Risiko für chronische Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden. Daher empfiehlt es sich, auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Magnesiumreiche Heilwässer mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter bieten eine einfache und kalorienfreie Möglichkeit, den Magnesiumbedarf und gleichzeitig den Flüssigkeitsbedarf zu decken.*

### **Chronische Entzündungen fördern Erkrankungen**



Bei vielen der sogenannten „Volkskrankheiten“ treten leichte chronische Entzündung auf. Zu diesen Krankheiten gehören u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Rheuma. Eine chronische, wenn auch geringgradige Entzündung lässt das Immunsystem dauerhaft arbeiten. Diese dauerhafte Aktivierung bedeutet für den menschlichen Körper Stress, der weitere krankhafte Veränderungen nach sich ziehen kann, wenn man ihm nicht entgegen wirkt.

Bei Entzündungen gibt der Körper bestimmte Stoffe, wie das C-reaktive Protein (CRP), zur Unterstützung des Immunsystems in das Blut ab. Akute und chronische Entzündungen zeigen sich durch erhöhte CRP-Werte im Blut. Bei akuten Entzündungen, wie z.B. Nieren- und Lungenentzündungen oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, erhöhen sich die Werte innerhalb von Stunden deutlich auf über 100 mg/l. Geringfügig erhöhte CRP-Werte von 3-5 mg/l weisen auf leichte chronische Entzündungen hin. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass chronische entzündliche Prozesse auch eine Rolle bei der Arteriosklerose spielen. Daher werden CRP-Werte auch zur Risikoabschätzung von Arteriosklerose herangezogen.

## **Ziel: Chronischen Entzündungen entgegenwirken**

Ziel muss es also sein, die chronischen Entzündungen zu verringern und speziell die CRP-Werte zu senken. Verschiedene Studien geben Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Magnesium und dem Entzündungswert CRP. Auch wenn der zugrundeliegende Mechanismus noch nicht abschließend geklärt ist, ist ein Zusammenhang physiologisch nachvollziehbar. Magnesium ist ein essentieller Kofaktor von

ca. 300 Enzymen im menschlichen Körper und ist damit unmittelbar an der Regulation verschiedener Funktionen beteiligt. Zu diesen zählen der Glukosestoffwechsel, die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße, der Herzrhythmus oder auch die Muskelkontraktion.

## **Zusammenhang zwischen Magnesium und Entzündungswerten**

Die Ergebnisse der bisher durchgeführten Studien zum Einfluss von Magnesium auf Entzündungswerte sind nicht einheitlich. Während einige Studien eine Senkung der CRP-Werte durch Magnesium zeigten, ergaben andere Studien weder einen positiven noch einen negativen Effekt. Vor diesem Hintergrund haben Wissenschaftler aus Mexiko, Iran und Australien gemeinsam eine Metaanalyse durchgeführt, um eine abschließende Gesamtbewertung zu ermöglichen.

Dazu haben sie alle Ergebnisse der bisher durchgeführten randomisierten, kontrollierten Interventionsstudien, die den Effekt einer Magnesiumzufuhr auf die CRP-Werte untersuchten, statistisch zusammengefasst und ausgewertet. Die Metaanalyse umfasste 511 Erwachsene, von denen 258 Magnesium bekamen und 253 ein Placebo bzw. kein Magnesium. Die Teilnehmer der verschiedenen Studien erhielten zwischen 4 und 26 Wochen lang Magnesiummengen von 250 mg Magnesium dreimal pro Woche bis hin zu 500 mg Magnesium pro Tag. Zu Beginn und zum Ende der Studien wurden die CRP-Werte im Blut gemessen.

## **Magnesiumzufuhr reduziert Entzündungswerte**

Die Metaanalyse zeigte, dass durch die Magnesiumzufuhr die CRP-Werte bei leichten Entzündungen (CRP-Werte  $\geq 3$  mg/l;  $p=0,019$ ) signifikant gesenkt werden konnten. Bei gesunden Personen ohne Entzündungen wurde kein Effekt auf die CRP-Werte festgestellt. Außerdem wiesen die Studienteilnehmer mit leichten Entzündungen (CRP-Werte  $\geq 3$  mg/l), durchschnittlich eine zu geringe Versorgung mit Magnesium auf (Magnesium-Konzentration im Blut  $< 1,8$  mg/dl). Dagegen verfügten die gesunden Studienteilnehmer ohne Entzündung über eine gute Magnesiumversorgung (Magnesium-Konzentration im Blut im Normalbereich  $\geq 1,8$  mg/dl). Die Ergebnisse geben damit einen deutlichen Hinweis auf eine positive Wirkung von Magnesium auf die Entzündungsprozesse. Eine Zufuhr von mindestens 250 mg Magnesium pro Tag ist also geeignet, um die CRP-Werte bei Personen mit leichten chronischen Entzündungen zu senken. Eine ausreichende Magnesiumzufuhr kann somit auch die Behandlung Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Rheuma unterstützen.

## **Magnesium erfüllt wesentliche Funktionen im Körper**

Magnesium kann über die Verbesserung chronischer Entzündungen das Risiko für chronische Erkrankungen reduzieren. Eine ausreichende Magnesiumzufuhr aufgrund der vielfältigen Funktionen von Magnesium im menschlichen Körper ist notwendig zur Erhaltung diverser Abläufe und Strukturen, wie Knochensubstanz, zentrales Nervensystem, Muskulatur, Magen-Darm-Trakt und Herz-Kreislaufsystem. Nach Daten der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen in Deutschland 26 % der Männer und 29 % der Frauen die empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 350 mg für Männer und 300 mg für Frauen.

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

Um den Körper ausreichend mit Magnesium zu versorgen und chronische Entzündungen positiv zu beeinflussen, sollte eine Magnesiumzufuhr in Höhe der Empfehlungen gewährleistet werden. Dies ist mit zunehmendem Alter umso bedeutsamer, da die Leistungsfähigkeit des Immunsystems allmählich nachlässt, was mit einem chronischen Entzündungszustand einhergeht, der zum metabolischen Syndrom und zu Diabetes mellitus Typ 2 beiträgt und negative Folgen für das Herz-Kreislauf-System hat.

Um den Tagesbedarf von 350 mg Magnesium für Männer bzw. 300 mg für Frauen zu decken,

empfehlen sich Vollkornprodukte, Keime und Kleie und Nüsse. Ideale Quellen zur kalorienfreien Versorgung mit Magnesium sind Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Sie bieten gut verfügbares Magnesium, da der Mineralstoff im Wasser bereits gelöst vorliegt, und decken zugleich den Flüssigkeitsbedarf.

Simental-Mendía, et al., Effect of magnesium supplementation on plasma C-reactive protein concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Curr Pharm Des.* 2017;23(31):4678-4686. doi: 10.2174/1381612823666170525153605.

Folgender Link führt zum Abstract:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28545353>

---

### 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