



Kalzium und Magnesium wichtig für Schwangere

Studie zeigt: Schwangere häufig nicht ausreichend versorgt



Bonn, April 2020. Schwangere nehmen häufig zu wenig Kalzium und Magnesium auf. Das ergab eine gemeinsame Studie von Forschern aus Polen und der Medizinischen Hochschule Hannover.¹ Ein Mangel an diesen Mineralstoffen kann zu Störungen in der Entwicklung des Fötus und zu gesundheitlichen Problemen bei der Mutter führen. Deshalb sollten Schwangere stets auf eine optimale Versorgung mit Kalzium und Magnesium achten. Neben Milch und Milchprodukten, Vollkornbrot, Kleie und Nüssen sind auch kalzium- und magnesiumreiche Heilwässer ab etwa 250 mg Kalzium und 100 mg Magnesium pro Liter eine effiziente und kalorienfreie Quelle für diese Mineralstoffe. Welche Heilwässer viel Kalzium und Magnesium enthalten, zeigt das Heilwasser-Verzeichnis auf www.heilwasser.com

Kurzfassung: 742 Z.

Viele Schwangere erreichen die empfohlenen Mengen nicht

55 Prozent der deutschen Frauen nehmen weniger Kalzium auf als empfohlen. Und 29 Prozent erreichen die empfohlenen Mengen an Magnesium nicht². Doch wie sieht die Situation bei Schwangeren aus? Die schwangeren Teilnehmerinnen der deutsch-polnischen Studie erreichten durchschnittlich nur 84 Prozent der empfohlenen Kalziumzufuhr und nur 75 Prozent der empfohlenen Menge an Magnesium.

Probleme für Mutter und Kind durch Mineralstoffmangel

Während der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen besonders wichtig, damit die Schwangerschaft reibungslos verläuft und das Baby sich optimal entwickeln kann. Ein Mangel an Kalzium kann zu einer geringeren Knochendichte bei Mutter und Kind führen und erhöht das Risiko für eine Präeklampsie, eine Schwangerschaftsvergiftung, die mit Bluthochdruck und Wassereinlagerungen einhergeht. Ein Magnesiummangel während der Schwangerschaft kann Bluthochdruck und Ödeme fördern, aber auch Ursache für schmerzhafte Wadenkrämpfe und Migräne sein.

¹ [Kocyłowski et al., Assessment of dietary intake and mineral status in pregnant women. Arch Gynecol Obstet. 2018 Jun;297\(6\):1433-1440. doi: 10.1007/s00404-018-4744-2. Epub 2018 Mar 14](#)

² [Daten der Nationalen Verzehrsstudie II](#)

Heilwässer liefern kalorienfrei Kalzium, Magnesium und Flüssigkeit

Die empfohlene Kalzium-Menge für Schwangerere beträgt ebenso wie die für andere Erwachsene 1.000 mg Kalzium pro Tag. Bei Magnesium liegt die Empfehlung für Schwangere leicht über der für gesunde Erwachsene, nämlich bei 310 mg Magnesium täglich. Um den Bedarf zu decken, empfehlen sich für Kalzium Milch und Milchprodukte sowie für Magnesium Vollkornprodukte, Kleie und Nüsse. Als kalorienfreie und gut verfügbare Kalzium- und Magnesium-Quelle – auch für Menschen mit Milchunverträglichkeiten und für Veganer – eignen sich Heilwässer ab etwa 250 mg Kalzium pro Liter und 100 mg Magnesium pro Liter. Und die zusätzliche Flüssigkeitszufuhr ist in der Schwangerschaft ebenfalls von Vorteil.

Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man täglich in größeren Mengen trinken – detaillierte Infos stehen auf dem Etikett. Heilwässer schmecken übrigens meist ähnlich wie Mineralwässer. Erhältlich sind sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Weitere Informationen unter www.heilwasser-ratgeber.de

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 31 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91