

## Magnesiumreiche Heilwässer können viele Beschwerden lindern



*Bei Muskelkrämpfen oder Sport gleichen magnesiumreiche Heilwässer Magnesiumverluste aus.*

Magnesium erfüllt zahlreiche Funktionen im Körper. Entsprechend vielfältig zeigen sich auch die Auswirkungen eines Mangels an dem wichtigen Mineralstoff: Von unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung oder Konzentrationsschwäche über Muskelkrämpfe bis hin zu Migräne oder Herzrhythmusstörungen. Werden diese Beschwerden durch zu wenig Magnesium verursacht, können magnesiumreiche Heilwässer sie lindern.

### Magnesium wird an vielen Stellen im Körper benötigt

Eine wichtige Aufgabe des Mineralstoffs Magnesium ist die Weiterleitung von Nervenreizen. Magnesium steuert die Kontraktion unserer Muskeln und hält den Herzmuskel im Takt. Auch an der Energieversorgung für unsere Körperzellen ist es beteiligt. Zudem spielt der Mineralstoff im Zuckerstoffwechsel eine Rolle und aktiviert etwa 300 Enzyme. Nicht zuletzt wird Magnesium für den Aufbau von Eiweißen, Zellstrukturen und Knochen benötigt.

### Mögliche Auswirkungen eines Magnesiummangels

- Erschöpfung, Schwäche, Schwindel
- Verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Verspannungen
- Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen
- Herzrhythmusstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme
- Erhöhtes Diabetes-Risiko

### Verspannungen und Wadenkrämpfe

Wegen der Rolle von Magnesium für die Muskulatur führt ein Mangel oft zu Muskelzucken, Verspannungen und nächtlichen Wadenkrämpfen. Studien haben gezeigt, dass die Anzahl nächtlicher Krämpfe durch zusätzliche Gabe von Magnesium verringert werden konnte.

### Wichtig für Herz und Kreislauf

Da Magnesium die Aktivität des Herzmuskels reguliert, kann ein Mangel Herz-Kreislauf-Probleme begünstigen. So kann zusätzliches Magnesium positiv bei Herzrhythmusstörungen wirken und das Risiko für Arteriosklerose und Bluthochdruck mindern. Weitere Studien zeigen sogar, dass ausreichend Magnesium das Risiko für plötzlichen

## **Magnesium wichtig für Diabetiker**

Forscher haben herausgefunden, dass Diabetiker häufig unter einem Magnesiummangel leiden.

Herztod senken und die Behandlung koronarer Herzkrankheiten unterstützen kann.

## **Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen**

Magnesium kann bei der Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen und Migräne ohne Aura helfen, wie mehrere Studien ergeben haben. Weitere Studien weisen darauf hin, dass ausreichend Magnesium Depressionen verhindern oder die Beschwerden abmildern kann.

## **Diabetes: Risiko senken, Folgen mildern**

Bei niedrigem Magnesiumspiegel steigt das Risiko für Diabetes, wie Studien bestätigen. Bei Diabetikern, die unzureichend mit Magnesium versorgt waren, traten häufiger Folgeprobleme wie Nierenschäden und Netzhaut-Erkrankungen auf. Ausreichend Magnesium kann also das Risiko für Diabetes und Folgeerkrankungen senken.

## **Heilwässer liefern gut verfügbares Magnesium**

Empfohlen werden 350 – 400 mg Magnesium pro Tag. Besonders hoch ist der Bedarf bei Jugendlichen, Schwangeren und Stillenden sowie Sportlern. Auch Stress, Medikamente oder Erkrankungen können den Bedarf erhöhen. Viel Magnesium steckt z.B. in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Eine sehr gute Magnesium-Quelle ist auch magnesiumreiches Heilwasser mit einem Gehalt von mindestens 100 mg Magnesium pro Liter.

<b>Magnesiumreich sind...</b>	<b>Magnesium pro 100 g bzw. 1000 ml</b>
Magnesiumreiches Heilwasser	ab ca. 100 mg
Cashewnüsse, Sojabohnen, Erdnüsse	160 – 260 mg
Hafer, Weizen, Reis, Hirse	100 – 130 mg
Garnelen, Thunfisch, Seezunge, Karpfen	50 - 65 mg
Spinat, Kohlrabi	40 - 60 mg
Butterkäse, Gouda, Emmentaler	30 - 55 mg

## **Bestens verwertbar für den Körper**

Da Magnesium im Heilwasser bereits gelöst vorliegt, kann der Körper es besonders gut aufnehmen.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat magnesiumreiche Heilwässer als wirksam anerkannt zur Behebung von Magnesiummangel sowie bei erhöhtem Magnesiumbedarf z.B. bei Leistungssport, im Wachstum, in Schwangerschaft und Stillzeit.

Studien zum Thema finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter [Aus Forschung & Wissenschaft → Studien + Übersichtsarbeiten → Magnesium](#)