

Magnesium und Calcium können bei Kopfschmerzen und Migräne helfen

Studie zeigt Wirksamkeit von Magnesium und Calcium



Bonn, März 2022. Kopfschmerzen und Migräne plagen viele Menschen. Eine aktuelle Studie hat für Betroffene einen einfachen Tipp parat: auf genügend Magnesium und Calcium achten. Die umfangreiche Untersuchung anhand amerikanischer Daten fand einen klaren

Zusammenhang: Je höher die Zufuhr an Magnesium und Calcium, desto seltener traten starke Kopfschmerzen oder Migräne auf. Daher empfehlen die Wissenschaftler, stets genug von diesen ohnehin wichtigen Mineralstoffen aufzunehmen. Das gelingt auch mit natürlichen calcium- und magnesiumreichen Lebensmitteln (s. Tabelle). Eine besonders gute und kalorienfreie Quelle sind Mineral- und Heilwässer. Heilwässer gelten ab 250 mg Calcium pro Liter als calciumreich und decken damit bereits ein Viertel des täglichen Calciumbedarfs. Als magnesiumreich gelten Heilwässer mit mindestens 100 mg Magnesium, was etwa einem Drittel des täglichen Bedarfs entspricht. Viele Heilwässer enthalten beide Mineralstoffe, teils auch in höheren Mengen. Passende Heilwässer kann man im Bereich „Heilwasser finden“ auf der Website www.heilwasser.com herausfiltern. Erhältlich sind Heilwässer im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Welche Inhaltsstoffe ein Heilwasser enthält, steht auch auf dem Flaschenetikett.

Kurzfassung: 1.232 Zeichen

Diese Lebensmittel sind reich an	
Magnesium	Calcium
Magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer	Calciumreiche Mineral- und Heilwässer
Vollkorngetreide , Vollkornbrot, Weizenkeime, Kleie	Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse
Hülsenfrüchte : Sojabohnen, Goabohnen, Mungobohnen, Kidneybohnen, weiße Bohnen	Hülsenfrüchte : Goabohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen, Kidneybohnen
Einige grüne Gemüse : Portulak, Mangold, Spinat, Fenchel	Grüne Gemüse : Grünkohl, Rucola, Spinat, Mangold, Fenchel
Nüsse und Saaten : Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia, Mohn, Leinsaat	Nüsse und Saaten : Mohn, Sesam, Chia, Mandel, Haselnuss, Leinsaat
Einige Kräuter z. B. Schnittlauch	Viele verschiedene Kräuter

Volkskrankheit Kopfschmerzen und Migräne

Menschen mit starken Kopfschmerzen oder Migräne sind manchmal regelrecht außer Gefecht gesetzt, vor allem wenn zum Gewitter im Kopf noch Übelkeit und Erbrechen hinzukommen und Licht oder Geräusche schier unerträglich erscheinen. In Deutschland haben gut 57 Prozent der Frauen mindestens einmal im Jahr starke Kopfschmerzen, bei den Männern sind es 44 Prozent. Von einer noch stärker einschränkenden Migräne berichten 15 Prozent der Frauen und 6 Prozent der Männer.

Wenig Magnesium bei Menschen mit Migräne

Migräne ist eine chronische Erkrankung der Nerven, die von unseren Genen, aber auch von der Umwelt, von unserem Verhalten und der Ernährung beeinflusst wird. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Migräne meistens weniger Magnesium im Blut haben als die normale Bevölkerung. Magnesiumtabletten haben sich in verschiedenen Untersuchungen als wirksam erwiesen. Die neue chinesische Studie mit Daten von über 10.000 US-Amerikaner*innen ergab, dass Magnesium aus Lebensmitteln und Getränken ebenso gut wirkt wie aus Magnesiumtabletten.

Neue Erkenntnis: Calcium ist ebenfalls wichtig

Während der Zusammenhang von Magnesium und Migräne schon länger bekannt ist, zeigte die neue Studie, dass Calcium ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Das ist nicht sehr erstaunlich, weil viele Funktionen von Magnesium in unserem Körper mit denen von Calcium verknüpft sind. Die Studie fand heraus, dass nicht nur die Kombination von Calcium und Magnesium wirksam war, sondern auch eine zusätzliche Zufuhr von jedem der beiden Mineralstoffe einzeln das Auftreten von Kopfschmerzen und Migräne verringerte.

Studie empfiehlt magnesium- und calciumreiche Ernährung

Die chinesische Auswertung von Daten der amerikanischen NHANES-Studie mit 10.798 Teilnehmenden ergab, dass diejenigen mit starken Kopfschmerzen oder Migräne mit ihrer Ernährung deutlich weniger Magnesium und Calcium zu sich genommen hatten als die ohne starke Kopfschmerzen. Je mehr Magnesium und Calcium die Studienteilnehmer, insbesondere die Frauen aufnahmen, desto seltener traten starke Kopfschmerzen und Migräne auf. Deshalb empfehlen die Forscher, stets auf ausreichend Magnesium und Calcium in Nahrung und Getränken zu achten.

Gute kalorienfreie Quellen: Mineral- und Heilwässer

Um ausreichend versorgt zu sein, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 1.000 mg Calcium pro Tag für Erwachsene. Der tägliche Magnesiumbedarf liegt bei 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer. Gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte; viel Magnesium enthalten vor allem Vollkorngetreide. In Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Nüssen, Saaten und Kräutern stecken sowohl Calcium als auch Magnesium. Als besonders wirksame Mineralstoffquelle empfehlen sich zudem calcium- und magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer. Sie können oft schon einen Großteil des Tagesbedarfs an Calcium und Magnesium decken, und das ganz ohne Kalorien. Informationen und passende Heilwässer gibt es auf der Website www.heilwasser.com

Studien dazu:

Meng SH et al.: *Dietary Intake of Calcium and Magnesium in Relation to Severe Headache or Migraine.* *Front Nutr.* 2021 Mar 5;8:653765. doi: 10.3389/fnut.2021.653765.

Slavin M et al.: *Dietary magnesium and migraine in adults: A cross-sectional analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004.* *Headache.* 2021 Feb;61(2):276-286. doi: 10.1111/head.14065.

NHANES-Studie: *National Health and Nutrition Examination Survey*
<https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/index.htm>

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

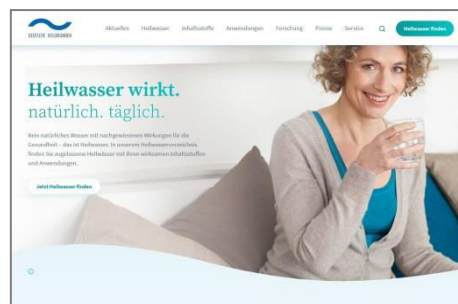
Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 24 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt 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 Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **neu gestaltete Website** www.heilwasser.com.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.

Einen Überblick zum Thema bietet auch das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.



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