



**Ausgabe 25 / März 2012**

## **Diabetes-Risiko einfach mit Magnesium senken**

*Die Häufigkeit von Diabetes-Erkrankungen nimmt weltweit dramatisch zu. Daher wird es immer dringender, effektive Möglichkeiten zur Prävention zu finden. Mit Beobachtungsstudien, die eine große Zahl von Menschen über viele Jahre begleiten, lässt sich feststellen, wie sich verschiedene Lebens- oder Ernährungsweisen auf die Entstehung der Erkrankung auswirken.*

*Eine groß angelegte Studie, die über 20 Jahre die Gesundheit junger Amerikaner beobachtete, zeigte einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Magnesium-Zufuhr und Diabetes-Risiko: Menschen, die viel Magnesium aufnehmen, erkranken seltener an Diabetes. Die Studie konnte zeigen, dass Magnesium die Krankheitsentstehung schon in einer frühen Phase hemmt. Eine hohe Magnesiumzufuhr kann somit ein wichtiger Baustein in der Prävention von Diabetes sein. Eine einfache Möglichkeit, die Magnesium-Versorgung gezielt zu verbessern, ist der tägliche Genuss von magnesiumreichem Heilwasser.*



Etwa 90 Prozent der Diabetiker sind am so genannten Typ 2-Diabetes erkrankt. Dieser Erkrankungstyp entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über Jahre. Lange bevor die Erkrankung ausbricht, kommt es unbemerkt schon zu einer Insulinresistenz. Das bedeutet, dass Insulin seine Wirkung nicht richtig entfalten kann, da die Zellen resistent geworden sind und nicht mehr adäquat reagieren. Bereits in diesem frühen Stadium kann die veränderte Stoffwechsellage unbemerkt zu Schäden an den Blutgefäßen führen.

### **Forscher untersuchten auch frühe Diabetes-Zeichen**

Eine Forschergruppe in North Carolina führte eine große Beobachtungsstudie mit insgesamt 4.497 Personen im Alter von 18 bis 30 Jahren durch. Voraussetzung für die Teilnahme war, dass die jungen Leute zu Beginn der Studie nicht an Diabetes erkrankt waren. Die Aufnahme von Magnesium über die Ernährung und ggf. über Mineralstoffpräparate wurde zu Beginn der Studie, nach 7 Jahren und nach 20 Jahren erfasst. Die Probanden wurden hinsichtlich ihrer täglichen Magnesium-Zufuhr in fünf gleich große Gruppen eingeteilt.

Die Forscher untersuchten auch verschiedene Faktoren, die Hinweise auf eine beginnende Diabetes-Erkrankung geben. Sie prüften so genannte Entzündungsmarker und das Auftreten einer Insulinresistenz.

### **Viel Magnesium, wenig Insulinresistenz**

Das Studienergebnis: Nach 20 Jahren hatten 330 der knapp 4500 Studienteilnehmer Diabetes entwickelt. Dabei war die Inzidenz, also die Anzahl der Neuerkrankungen, in der Probanden-Gruppe, die am meisten Magnesium zuführte, 47 Prozent niedriger als in der Gruppe, die am wenigsten Magnesium aufnahm. Ähnlich war das Ergebnis bei den Prä-Diabetes-Zeichen: Eine hohe Magnesium-Versorgung senkt das Auftreten einer Insulinresistenz und verhindert Entzündungsreaktionen. Magnesium kann das Krankheitsgeschehen also offenbar bereits in der Frühphase stoppen.

Schon in der Vergangenheit waren Studien zu Magnesium und Diabetes durchgeführt worden. Nicht alle, aber die meisten hatten gefunden, dass eine hohe Magnesium-Zufuhr mit einem niedrigen Diabetes-Risiko einhergeht. Diese Studien betrafen jedoch bisher immer Menschen im mittleren oder höheren Lebensalter. Erstmals wurden nun junge Leute über viele Jahre betrachtet und dabei auch die Prä-Diabetes-Zeichen im großen Stil in die Untersuchung einbezogen.

### **Einfach und wirkungsvoll: Prävention mit Magnesium**

Klares Fazit: Eine Erhöhung der Magnesium-Zufuhr kann das Diabetes-Risiko senken. Magnesium ist in vielen Lebensmitteln enthalten, wie Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und Gemüse. Eine besonders gute Magnesium-Quelle sind Heilwässer, die mehr als 100 mg Magnesium pro Liter enthalten. Magnesium aus natürlichem Heilwasser kann vom Körper gut verwertet werden, da der Mineralstoff darin bereits gelöst vorliegt. Der regelmäßige Genuss von magnesiumreichem Heilwasser könnte also dazu beitragen, das Risiko für Prä-Diabetes und Diabetes in der Bevölkerung deutlich zu senken. Damit kann und sollte man schon in jungen Jahren beginnen.

Über den folgenden Link können Sie die Publikation kostenlos herunterladen.

Kim DJ et al., Magnesium Intake in Relation to Systemic Inflammation, Insulin Resistance, and the Incidence of Diabetes. DIABETES CARE (2010) 33: 2604–2610

---

#### **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  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
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](#)