

## Das Plus für magnesiumreiches Heilwasser: Zu Mahlzeiten getrunken ist es noch besser verwertbar

*Der Mineralstoff Magnesium ist in seiner vielfältigen Wirkung möglicherweise nicht so bekannt wie beispielsweise Calcium - ein vergleichbares Multitalent ist er dennoch: Viele Organsysteme könnten ohne Magnesium nicht funktionieren. Der Mineralstoff wird für über 300 enzymatische Prozesse im Körper, für die koordinierte Weiterleitung von Nervensignalen sowie für die Muskelanspannung und -entspannung benötigt. Auch das Herz-Kreislauf-System wird durch Magnesiummangel beeinträchtigt - resultieren können daraus unter anderem eine erhöhte Häufigkeit von Herzinfarkten, Bluthochdruck und Gefäßverkalkung. Ebenso können Diabetes, Osteoporose und Asthma mit einem Magnesiummangel zusammenhängen. Aber wie führt man das erforderliche Magnesium dem Körper am besten zu?*

Eine französische Arbeitsgruppe ist der Frage nachgegangen, ob und inwieweit Magnesium aus Wasser vom Körper verwertet werden kann. Die Forscher haben dazu zehn gesunde Frauen untersucht. Die Studienteilnehmerinnen erhielten:

- ausschließlich 500 ml eines Wassers mit einem Magnesiumgehalt von 110 mg/l

sowie (im Wechsel)

- die gleiche Menge dieses Wassers zusammen mit einer standardisierten Testmahlzeit.

Gemessen wurde die Magnesiumaufnahme aus dem Dünndarm (dem normalen Resorptionsort für Magnesium) ins Blut.



Die **Ergebnisse** zeigten eine gute Resorption des Mineralstoffs aus dem getrunkenen Wasser: Durchschnittlich wurden 45,7 % des zugeführten Magnesiums vom Körper aufgenommen. Diese Rate war sogar noch höher, wenn das Wasser zu der oben genannten Testmahlzeit getrunken wurde: Sie stieg dann auf 52,3 % (also um ca. 14 %). Deutlich geringer ist z. B. die Resorption von Magnesium aus Mandeln - sie liegt bei nur etwa 27 %. Ebenfalls erhöht (um ca. 11 %) war die

Verweildauer des Magnesiums im Körper durch das Trinken zum Essen - d.h., der Körper kann in diesem Fall nicht nur mehr Magnesium aufnehmen, sondern es auch länger nutzen. Die Ursache hierfür könnte eine längere Kontaktzeit des Magnesiums mit der resorbierenden Darmschleimhaut sein, da sich nach Mahlzeiten der Magen-Darm-Trakt weniger schnell entleert als nach ausschließlicher Flüssigkeitsaufnahme.

Magnesiumreiches Heilwasser ist also eine wertvolle Quelle für die tägliche Magnesiumversorgung. Vorteilhaft ist dabei neben der zusätzlichen Deckung des Flüssigkeitsbedarfs auch die gleichmäßiger über den Tag verteilte Zufuhr, als es beispielsweise bei einer Magnesiumtablette der Fall wäre.

Der **Tagesbedarf** an Magnesium liegt nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung (DGE) für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr und Erwachsene bei **300-400 mg täglich**, was allerdings häufig nicht erreicht wird. Männer benötigen aufgrund der größeren Muskel- und Knochenmasse dabei etwas mehr Magnesium als Frauen.

**Magnesiummangel** kann unter anderem zu Muskel- und Wadenkrämpfen, Schwindel und Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Migräne sowie Herzrhythmusstörungen führen.

Höher als die angegebenen Mengen kann der Magnesiumbedarf bei Sportlern sein, die Magnesium während des Trainings durch den Schweiß verlieren. Ebenso benötigen Diabetiker, die über den Urin vermehrt Magnesium ausscheiden, und alte Menschen, wenn sie nicht genug Flüssigkeit zu sich nehmen, häufig größere Mengen Magnesium.

Mit der Zunahme von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ist nach Ansicht von Experten seit Mitte des 20. Jahrhunderts die tägliche Magnesiumzufuhr um ca. 25 % zurückgegangen. 20 - 40 % der Bevölkerung von Industrieländern sollen heute an einem zumindest latenten Magnesiummangel leiden. **Magnesiumreich** sind neben vielen Heilwässern unter anderem Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Nüsse. Leider sind diese Magnesiumquellen aber oft auch recht kalorienhaltig. Magnesiumreiches Heilwasser hingegen stellt eine natürliche und kalorienfreie Möglichkeit dar, den Körper mit Magnesium zu versorgen.

**Bioverfügbarkeit.** Mit diesem Begriff wird der Anteil einer aufgenommenen Substanz beschrieben, der auch tatsächlich in den Blutkreislauf gelangt und damit dem Körper zur Verfügung steht. Beispiel: Hat eine Substanz eine Bioverfügbarkeit von 0,5 (oder 50 %), bedeutet dies, dass die Hälfte der aufgenommenen (im Allgemeinen gegessenen oder getrunkenen) Menge vom Körper resorbiert wird - der Rest wird wieder ausgeschieden. Übrigens: Bei den von der DGE empfohlenen Mengen für die Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen sind diese Bioverfügbarkeiten bereits berücksichtigt.

---

## Kommentar zum Thema von Prof. Dr. med. H.-J. Holtmeier



**Prof. Dr. med. H.-J. Holtmeier**

*Professor der Universität Freiburg i. Br., Facharzt für Innere Medizin und Univ. Prof. a.D. sowie ehem. Leiter der Abteilung Ernährungsphysiologie der Universität Hohenheim (Stuttgart), „Altmeister“ der Magnesiumforschung, Autor des Standardwerkes „Das Magnesiummangelsyndrom“*

„Magnesium ist ein sogenannter 'essentieller Mineralstoff', welchen der Körper nicht selber bilden kann. Er muss über die Ernährung zugefügt werden, um schweren Mangelsyndromen vorzubeugen. Oft reicht aber die Magnesiumversorgung über die Nahrung in Industrienationen nicht mehr aus, so dass der Mineralstoff zusätzlich aufgenommen werden sollte. Für die Aufnahme durch den Darm spielt die biologische Bindungsform eine zentrale Rolle, denn nicht alle Magnesiumverbindungen werden gleich gut im Darm resorbiert. Eine optimale biologische Verfügbarkeit bietet magnesiumreiches Heilwasser. In diesem flüssigen Naturheilmittel ist der Mineralstoff bereits natürlich gelöst enthalten. Der gute Ruf von solchen Heilwässern beruht seit alters her auf dem hohen Gehalt von Magnesiumsalzen in den Brunnen. Viele Kurorte nutzen das große Potenzial von Heilwasser erfolgreich für die kurmäßige Anwendung. Selbstverständlich kann jeder auch alltäglich von dem hohen Mineralstoffanteil profitieren: Im Gegensatz zu pharmazeutischen Magnesiumpräparaten sind Heilwässer natürliche und preiswerte, im Alltag einfach einzunehmende Mineralstofflieferanten, mit deren Hilfe einem Magnesiummangel sicher vorgebeugt bzw. dieser beseitigt werden kann. Natürlich gilt es, bei Krankheitszuständen bestimmte medizinische Grundregeln zu beachten.“

---

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und den Volltext downloaden:

[Abstract](#)

---

## 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

Ines Uhlig PR GmbH  
Die PR Manufaktur  
Ansprechpartnerin: Kerstin Lange  
Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof  
20095 Hamburg  
E-Mail : [kerstin.lange@uhlig-pr.de](mailto:kerstin.lange@uhlig-pr.de)

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten. Besuchen Sie uns auch im Internet [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

Bildmotiv: Ladies beim Essen

---

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