



Magnesium kann vor Diabetes schützen

Mineralstoff wichtig zur Vorbeugung und Behandlung

Bonn, Juni 2010. Diabetiker sollten auf genügend Magnesium in der Nahrung achten. Denn Magnesium verbessert die Wirkung von Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Dadurch hilft Magnesium auch, Folgeprobleme des Diabetes wie Netzhaut-Erkrankungen oder Nierenschäden zu vermeiden. Bei gesunden Menschen kann eine magnesiumreiche Ernährung das Risiko für Diabetes verringern oder das Auftreten der Krankheit zumindest hinauszögern. Studien¹ zeigen, dass Menschen mit Magnesium-Mangel etwa doppelt so häufig an Diabetes erkranken.

Empfohlen werden 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag². Magnesiumreiche Lebensmittel sind beispielsweise Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse und Fisch sowie einige Obst- und Gemüsesorten. Eine gute Alternative oder Ergänzung gerade für Diabetiker bilden magnesiumreiche Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Sie haben keine Kalorien, verbessern zudem die Flüssigkeitszufuhr und liefern weitere lebenswichtige Mineralstoffe. Heilwässer sind sogar als Arzneimittel bei Magnesiummangel angezeigt. Eine Liste mit magnesiumreichen Heilwässern bietet die Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung 1.109 Z.

Hier steckt viel Magnesium drin:

Lebensmittel pro 100 g	Magnesium	Kalorien
Heilwasser (pro Liter)	100 – 300 mg	0 kcal
Cashewnüsse	265 mg	572 kcal
Sojabohnen	220 mg	327 kcal
Erdnüsse	160 mg	564 kcal
Hafer	130 mg	334 kcal
Weizen	95 mg	298 kcal
Spinat	60 mg	18 kcal
Butterkäse	55 mg	344 kcal
Seezunge	50 mg	83 kcal
Thunfisch	50 mg	226 kcal
Fenchel	50 mg	24 kcal
Bananen	30 mg	88 kcal

Magnesium senkt das Diabetes-Risiko

Je höher die Magnesiumzufuhr, desto geringer ist das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Dies ergab eine Auswertung der Nurses Health Study an 85.000 Krankenschwestern sowie der Health Professionals Follow-up Studie, die 43.000 Männer untersuchte³. Hier hatten die Teilnehmer mit der höchsten Zufuhr an Magnesium ein um ein Drittel niedrigeres Risiko, an Diabetes zu erkranken als die, die am wenigsten Magnesium zu sich nahmen. Eine mexikanische Studie von 2008¹ fand heraus, dass Menschen mit Magnesium-Mangel ein 2,5-fach höheres Risiko für Diabetes aufweisen als solche mit einem normalen Magnesiumspiegel. Insofern empfiehlt es sich auch für Gesunde, auf ausreichend Magnesium in der Nahrung zu achten, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen.

Diabetikern fehlt es an Magnesium

Untersuchungen⁴ zeigen, dass viele Diabetiker einen niedrigeren Magnesiumspiegel besitzen als Gesunde. Gründe dafür sind vermutlich, dass Diabetiker weniger magnesiumreiche Lebensmittel essen und den Mineralstoff vielleicht schlechter aufnehmen. Zum anderen verlieren sie mehr Magnesium mit dem Urin. Dazu können auch Wasser ausscheidende Medikamente (Diuretika) oder Herzpräparate (Digitalis) beitragen.

Bessere Insulin-Wirkung durch Magnesium

Der Mineralstoff Magnesium wird im Körper gebraucht, um Zucker-Bausteine in die Zellen zu transportieren. Fehlt es an Magnesium, wird mehr Insulin benötigt, um Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Und Insulin ist das Blutzucker-regulierende Hormon, das Diabetikern fehlt oder bei ihnen nur eingeschränkt wirkt. Erhalten Diabetiker zusätzlich Magnesium, kann dies die Wirkung des Insulins verbessern und den Blutzuckerspiegel senken, wie Studien zeigen⁵. Außerdem treten bei Diabetikern, die ausreichend Magnesium zu sich nehmen, weniger Folgeschäden auf. Bei Magnesiummangel kommt es häufiger zu Netzhaut-Erkrankungen und Nierenschäden. Auch Entzündungen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen, treten öfter auf.

Heilwässer liefern viel Magnesium ohne Kalorien

Es lohnt sich also in jedem Fall, auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Und das ist gar nicht so schwer. Viel Magnesium steckt zum Beispiel in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Gute Magnesiumquellen sind auch Käse und Milchprodukte sowie Fisch und einige Gemüse- und Obstsorten. Aber Vorsicht: Viele magnesiumreiche Lebensmittel wie Nüsse oder Käse haben auch reichlich Kalorien. Hier sollten vor allem Übergewichtige aufpassen, da Übergewicht wiederum das Risiko

für Diabetes erhöht. Eine gute, weil kalorienfreie Alternative sind magnesiumreiche Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Zusätzlicher Pluspunkt: Sie erhöhen die oft zu geringe Flüssigkeitszufuhr und liefern weitere wertvolle Mineralstoffe. Heilwässer mit über 100 mg Magnesium sind übrigens als zugelassene Arzneimittel ausdrücklich bei Magnesiummangel angezeigt. Informationen über den Magnesiumgehalt gibt das Etikett. Eine Liste magnesiumreicher Heilwässer ist hier zu finden: <http://www.heilwasser.com/index.php?idcatside=12>

Kostengünstige Therapie für weltweites Gesundheitsproblem

6 Millionen Diabetiker gibt es in Deutschland – Tendenz steigend. Zugleich entwickelt sich Diabetes zu einem weltweiten Problem. 246 Millionen Menschen auf der Welt leiden an der Störung des Zuckerstoffwechsels. In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Diabetiker versiebenfacht⁶. Bis 2030 rechnet die Weltgesundheitsorganisation WHO mit einem Anstieg auf 366 Millionen Erkrankte. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche sind von Typ 2 Diabetes betroffen, der früher als Altersdiabetes galt. Dies ist nicht nur eine Belastung für die Patienten, sondern auch für das gesamte Gesundheitssystem. Umso interessanter erscheint der Mineralstoff Magnesium als ein einfacher, nebenwirkungsfreier und kostengünstiger Baustein in der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes.

¹ Guerrero-Romero et al. Hypomagnesaemia and risk for metabolic glucose disorders: a 10-year follow-up study. Eur J Clin Invest 2008; 38: 389-396

² Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE
<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=4&page=4>

³ Lopez-Ridaura et al., Magnesium intake and risk of type2 diabetes in men and women. Diabetes Care 2004; 27: 134-140
Zur Nurses Health Study siehe auch <http://www.channing.harvard.edu/nhs/>

⁴ Zum Beispiel: Seyoum et al., Hypomagnesaemia in Ethiopians with diabetes mellitus. Ethn Dis 2008; 18: 147-151
Corica et al., Serum ionized magnesium levels in relation to metabolic syndrome in type 2 diabetic patients. J Am Coll Nutr 2006; 25: 210-215

⁵ Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F., Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity and metabolic control in type 2 diabetic subjects: a double blind controlled trial. Diabetes Care 2003; 26: 1147-1152

⁶ Daten der International Diabetes Federation IDF, siehe www.diabetes-deutschland.de/diabetesinzahlen_mehr.html

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt das Naturheilmittel vorbeugend, lindernd und heilend bei einer Vielzahl von Erkrankungen, was durch wissenschaftliche Studien regelmäßig nachgewiesen wird. Zurzeit gibt es etwa 50 verschiedene Heilwässer, und je nach Brunnen variieren die Inhaltsstoffe. Manche fördern die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Supermärkten erhältlich – das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und Anwendungsgebiete.

Noch mehr Wissenswertes rund um das gesunde Naturprodukt finden Interessierte auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch das Heilwasser-Verzeichnis mit einer Liste der Brunnen und ihrer Inhaltsstoffe zum Download bereit.

Unter der Rufnummer 02 28 – 37 61 63 der Interessengemeinschaft „Deutsche Heilbrunnen“ sind diese Informationen ebenfalls erhältlich.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Gotenstraße 27, 53175 Bonn

presse@heilwasser.com

Corinna Dürr (Fachinfo, Texte)

Tel.: 0228 / 935 94-96, Fax: 0228 / 935 94-91

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte)

Tel.: 0228 / 368 19-28, Fax: 0228 / 368 19-27