



**Ausgabe 22 / Juni 2011**

## **Neue Studie: Magnesium kann vor plötzlichem Herztod schützen**

*Bei Frauen, die sich magnesiumreich ernähren, ist das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, um ein Drittel geringer als bei Frauen, die wenig Magnesium zu sich nehmen. Dies ergab eine 2011 veröffentlichte Auswertung der großen US-amerikanischen Nurses' Health Study. Magnesium kann den Rhythmus des Herzschlags stabilisieren und wird deshalb seit langem zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen eingesetzt. Die Wissenschaftler diskutieren nun, ob man auch mit einer magnesiumreicheren Ernährung gezielt die Häufigkeit von plötzlichem Herztod in der Bevölkerung senken könnte. Mehr als ein Viertel der Deutschen nimmt nicht ausreichend Magnesium auf. Hier könnte beispielsweise Heilwasser mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter die Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff verbessern.*



Forscher des Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School in Boston untersuchten, ob ein Zusammenhang zwischen plötzlichem Herztod und dem Magnesiumgehalt im Blutplasma bzw. den verzehrten Nahrungsmitteln besteht. Dazu werteten Chiuve und Kollegen die Daten von 88.375 Teilnehmerinnen der Nurses' Health Study aus. Diese geben Auskunft über Nährstoffaufnahme, Lebensstil und Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von 26 Jahren. In dieser Zeit hatten sich 505 Todesfälle aufgrund plötzlicher Rhythmusstörungen ereignet. Von 99 verstorbenen Studienteilnehmerinnen sowie von 291 gesunden Kontrollpersonen lagen Daten zum Magnesium-Gehalt im Blutplasma vor.

### **Je mehr Magnesium, desto besser fürs Herz**

Das Ergebnis der Auswertung: Frauen im Quartil mit der höchsten Magnesiumaufnahme über die Ernährung wiesen im Vergleich zu Frauen mit der geringsten Magnesiumaufnahme ein um 34 % geringeres Risiko für einen plötzlichen Herztod auf. Betrachtet man die Magnesiumkonzentrationen im Blut, findet man eine linear inverse Korrelation: Das Herztodrisiko sinkt in dem Maße, wie die Magnesiumkonzentration steigt. Bei jeder Erhöhung um 0,25 mg pro Deziliter Blutplasma verringert sich das Risiko eines plötzlichen Herztodes um 41 %.

Schon in der Vergangenheit hatten epidemiologische und klinische Studien auf einen Zusammenhang zwischen der Magnesiumaufnahme und dem Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen hingewiesen.

Allerdings gab es auch widersprüchliche Ergebnisse. Die jetzt veröffentlichte Studie hat den Zusammenhang nun mit umfangreichen prospektiven Daten belegt.

### **Magnesium bremst den erhöhten Herzschlag**

Über welche Mechanismen Magnesium das Herz genau schützt, ist noch nicht im Detail geklärt. Die Vorgänge sind äußerst komplex. Denn es gibt kaum eine Zellfunktion, die nicht auf irgendeine Weise von Magnesium beeinflusst wird. So aktiviert der Mineralstoff beispielsweise zahlreiche Enzyme und beeinflusst Abläufe an den Zellmembranen. An den Zellen des Herzmuskels erhöht Magnesium die Erregungsschwelle, d.h. die Zelle reagiert weniger leicht auf elektrische Reize, die zu einer Muskelkontraktion und damit zum Herzschlag führen. Zudem löst Magnesium Verkrampfungen der Herzkranzgefäße und senkt den Blutdruck.

### **Plötzlicher Herztod bedroht viele**

Es wird vermutet, dass ungefähr 15 bis 20 % der natürlichen Todesfälle in den westlichen Industriestaaten dem plötzlichen Herztod zuzuordnen sind. In Deutschland sterben ungefähr 90.000 Menschen pro Jahr daran. Eine Vielzahl von Faktoren spielt zusammen und führt schließlich plötzlich zu diesem tragischen Ereignis. Durch einen akuten Herztod besonders stark bedroht sind Patienten mit koronarer Herzerkrankung und anderen Grunderkrankungen des Herzens.

### **Zum Schutz des Herzens mehr Magnesium aufnehmen**

Wie die Studie von Chiueve zeigt, könnte eine gute Versorgung mit Magnesium vor dem plötzlichen Herztod schützen. Die Wissenschaftler aus Boston betonen: Wenn es tatsächlich einen kausalen Zusammenhang gibt, so hat das Relevanz für die Volksgesundheit. Man könnte die Häufigkeit von plötzlichem Herztod senken, indem man die Magnesiumzufuhr über die Ernährung gezielt erhöht. Viele Menschen hierzulande sind nicht optimal mit Magnesium versorgt. Laut der Nationalen Verzehrstudie II von 2008 erreichen 26 % der Männer und 29 % der Frauen die empfohlene Zufuhrmenge nicht.

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Männer ab 25 Jahren täglich 350 mg Magnesium aufnehmen, Frauen 300 mg. Mit magnesiumreichem Heilwasser lässt sich die Magnesium-Versorgung gezielt verbessern, wenn es mindestens 100 mg pro Liter enthält. Magnesium aus natürlichem Heilwasser kann vom Körper gut verwertet werden, da es bereits gelöst vorliegt. Am besten ist die Aufnahme, wenn das Wasser zu den Mahlzeiten getrunken wird.

#### **Die Nurses´ Health Study**

Die Nurses´ Health Study ist die wohl weltweit bedeutendste Gesundheitsstudie. Seit mehr als 30 Jahren untersuchen Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten von Erkrankungen. Weit über 100.000 US-amerikanische Krankenschwestern sind daran als Studienpersonen beteiligt. Die Daten aus der Studie sind von unschätzbarem Wert. Denn durch die hohe Teilnehmerzahl sind statistisch sichere Aussagen möglich.

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und den Artikel beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung des Artikels ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

[Abstract Chiueve et al., 2011](#)

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)

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](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft