



Aktuelle Studie zeigt: Hydrogencarbonathaltiges Heilwasser hilft gegen Sodbrennen

90 Prozent der Betroffenen haben weniger Beschwerden



Bonn, Februar 2016. Brennen im Hals, saures Aufstoßen und Völlegefühl – unter Sodbrennen leiden 25 bis 50 Prozent der Deutschen. Sie fühlen sich im Alltag oft stark beeinträchtigt. Doch viele könnten mit hydrogencarbonatreichem Heilwasser ihre Beschwerden lindern, wie eine aktuelle Studie zeigt. 50 Patienten mit Sodbrennen tranken sechs Wochen lang täglich 1,5 Liter Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat. 90 Prozent der Studienteilnehmer hatten daraufhin erheblich seltener und kürzer Sodbrennen und fühlten sich dementsprechend deutlich wohler. Sie vertrugen das Heilwasser gut und beurteilten es als gut bis sehr gut wirksam. Mehr Informationen über Heilwässer und die Wirkungen von Hydrogencarbonat bietet die Website www.heilwasser.com. Dort kann im Bereich „Informationsmaterial“ auch ein Infoblatt zu „Sodbrennen und saurer Magen“ kostenlos heruntergeladen werden.

Hydrogencarbonat wirkt basisch und kann Säuren besonders gut neutralisieren. Auch unser Körper nutzt Hydrogencarbonat als internen Säurepuffer. In vielen Heilwässern kommt Hydrogencarbonat natürlicherweise in größeren Mengen vor. Bei Säureproblemen wirken hydrogencarbonatreiche Heilwässer ebenso gut wie handelsübliche säurebindende Medikamente (Antazida).

Wie entsteht Sodbrennen?

Sodbrennen äußert sich durch Symptome wie ein brennendes Gefühl im Hals, saures Aufstoßen, Druck und Völlegefühl im Bauch. Auslöser ist ein Zuviel an Magensäure. Ist der Schließmuskel am oberen Mageneingang relativ schwach, kann die Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen und dort das unangenehme Brennen verursachen. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, können die Symptome einfach und natürlich mit einem hydrogencarbonatreichen Heilwasser behandelt werden, wie eine gerade veröffentlichte Studie des Forschungsinstituts analyze & realize zeigt.¹

¹ Beer, Uebelhack, Pohl: Efficacy and tolerability of a hydrogen carbonate-rich water for heartburn, World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, 1/2016

Studie: Heilwässer wirken gut bis sehr gut

50 Teilnehmer, die mindestens zweimal pro Woche unter Sodbrennen litten, hatten sechs Wochen lang täglich 1,5 Liter eines Heilwassers mit 1.775 mg Hydrogencarbonat getrunken. Bei 90 Prozent verringerte sich sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer des Sodbrennens erheblich. Statt durchschnittlich siebenmal hatten die Teilnehmer nur noch zweimal Sodbrennen in der Woche. Und wenn Sodbrennen auftrat, dann nur noch im Durchschnitt neun Minuten, statt vorher 35 Minuten. Eine wesentliche Erleichterung für die Teilnehmer, die sich auch in den Antworten zum subjektiven Befinden widerspiegelt: 80 Prozent der Teilnehmer fühlten sich deutlich wohler. Die Wirksamkeit des Heilwassers wurde insgesamt als gut bis sehr gut bewertet. Zudem wurde das Heilwasser sehr gut vertragen.

Heilwässer als natürliche Alternative zu Medikamenten

Mit dieser aktuellen Studie werden Ergebnisse älterer Untersuchungen bestätigt, die bereits gezeigt hatten, dass hydrogencarbonatreiche Wässer bei Sodbrennen sehr wirksam sind und Säuren ebenso gut neutralisieren wie handelsübliche säurebindende Medikamente (Antazida)². So bieten Heilwässer eine natürliche und sicher anwendbare Alternative bei Sodbrennen. Durch die zusätzliche Flüssigkeit entsteht zudem ein Verdünnungseffekt, der das Brennen weiter reduziert. Darüber hinaus liefern Heilwässer viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Wie basische Heilwässer bei Säureproblemen helfen

Um Sodbrennen auf natürlichem Wege zu lindern, kann ein Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter helfen. Täglich sollten idealerweise 1,5 bis zwei Liter dieses Heilwassers getrunken werden. Dabei kann das Heilwasser durchaus andere Getränke ersetzen. Am besten trinkt man das Heilwasser vor und zu den Mahlzeiten bzw. bei akuten Säureproblemen. Wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält, steht auf dem Etikett. Auf der Website www.heilwasser.com listet das Heilwasserverzeichnis alle hydrogencarbonatreichen Heilwässer auf. Diese sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich.

² Böhmer H, Resch KL, Waldow R.: Dyspepsie: Hydrogencarbonathaltige Heilwässer unterstützen die Therapie mit Antazida. *Natura Med* 2/2001

Das hilft bei Säurebeschwerden

- Täglich 1,5 bis zwei Liter hydrogencarbonatreiches Heilwasser trinken (ab ca. 1.300 mg/l).
- Fettreiche Speisen, Süßes, Gebratenes und stark Gewürztes nur in Maßen genießen.
- Säurehaltige Getränke eventuell einschränken.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
- In Ruhe essen und gründlich kauen.
- Nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen.
- Alkohol und Zigaretten soweit möglich reduzieren.
- Übergewicht abbauen.
- Für ausreichend Entspannung sorgen.

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 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen 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 Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim

presse@heilwasser.com

Corinna Dürr (Fachinfo)

Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen)

Tel.: 02225 / 888 67 91