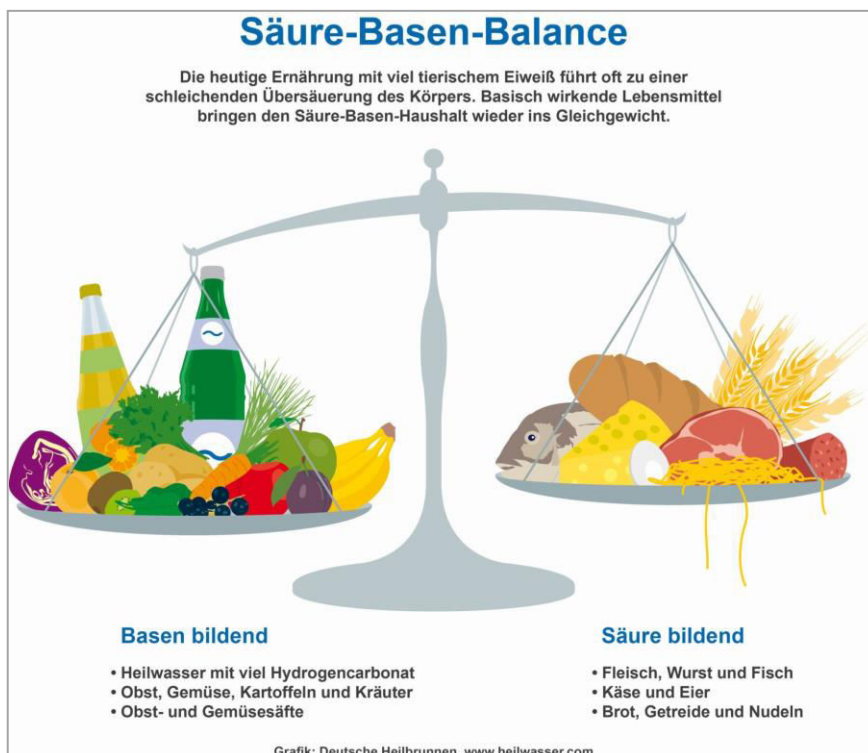


DEUTSCHE HEILBRUNNEN

# Was wirklich bei Übersäuerung hilft

## 10 Fakten zum Säure-Basen-Haushalt



**Bonn, November 2016.** Zum Thema Übersäuerung und Säure-Basen-Balance kursieren viele Mythen. Aber was bedeutet Übersäuerung, woher kommt sie und was kann man dagegen tun? Wie bringt man den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht? Was ist das überhaupt und warum ist das so wichtig? Machen saure Lebensmittel sauer? Zeigt Sodbrennen eine Übersäuerung an? Hier sind 10 Fakten, die Sie über den Säure-Basen-Haushalt wissen sollten.

### 1. Warum der Säure-Basen-Haushalt so wichtig ist

Damit unser Körper einwandfrei funktioniert, brauchen alle Stoffwechselprozesse einen richtig eingestellten pH-Wert, also das richtige Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

### 2. Hydrogencarbonat puffert Säuren im Körper

Um die Säure-Basen-Balance zu gewährleisten, besitzt unser Körper ein eigenes Puffersystem, das Säuren mit Hilfe von Hydrogencarbonat neutralisiert. Bei langfristig hoher Säurebelastung gelangt dies jedoch an seine Grenzen.

### 3. Bei Übersäuerung läuft der Körper nicht optimal

Sind im Körper zu viele Säuren unterwegs, wird der Stofftransport zwischen den Zellen behindert. Körperzellen, Enzyme und Hormone arbeiten eingeschränkt. Das beeinträchtigt unser Wohlbefinden.

**HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.**

#### 4. **Übersäuerte riskieren Harnsteine und poröse Knochen**

Eine langfristige Übersäuerung erhöht das Risiko für Osteoporose. Denn um Säuren zu neutralisieren, löst der Körper Calcium aus den Knochen, was diese instabil macht. Die vermehrte Ausscheidung von Säuren über den Harn begünstigt die Bildung von Harnsteinen.

#### 5. **Proteine und Diäten machen den Körper sauer**

Säuren entstehen im Körper vor allem durch Abbau von Eiweißen aus der Nahrung. Aber auch im Hungerstoffwechsel bei Fasten und Diäten werden mehr Säuren gebildet.

#### 6. **Tierische Lebensmittel und Getreide bilden Säuren**

Säurebildende Lebensmittel sind Fleisch und Wurst, Fisch, Eier und Käse. Aber auch Getreide, Brot und Nudeln wirken säuernd.

#### 7. **Hydrogencarbonat-Heilwässer, Obst und Gemüse neutralisieren Säuren**

Besonders effiziente Basenlieferanten sind hydrogencarbonatreiche Heilwässer und Zitrusäfte wie z. B. Orangensaft. Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Trockenfrüchte bilden ebenfalls Basen im Körper.

#### 8. **Saures macht nicht unbedingt sauer**

Ob ein Lebensmittel säuernd oder basisch wirkt, kann man nicht am Geschmack erkennen. Die besten basisch wirkenden Getränke schmecken beispielsweise ganz unterschiedlich: Zitrusäfte eher sauer, hydrogencarbonatreiche Heilwässer dagegen angenehm mild.

#### 9. **Sodbrennen ist kein Zeichen von Übersäuerung**

Saures Aufstoßen und Sodbrennen haben nichts mit Übersäuerung zu tun. Das Zuviel an Magensäure lässt sich jedoch ebenfalls durch hydrogencarbonatreiche Heilwässer lindern, aber nicht durch saure Lebensmittel wie Zitrusäfte.

#### 10. **Auf die Balance kommt es an**

Wer seinen Säure-Basen-Haushalt ins Lot bringen möchte, muss nicht auf Säurebildner wie Fleisch, Fisch und Käse verzichten. Wichtig ist, diese durch Basenbildner auszugleichen. Deshalb besser ein kleines Stück Fleisch mit doppelt so viel Gemüse essen. **Tipp:** Durch basisch wirkende Getränke wie hydrogencarbonatreiches Heilwasser lassen sich Säuren besonders effizient und ohne zusätzliche Kalorien ausgleichen.

#### **Tipp: Hydrogencarbonatreiche Heilwässer**

Heilwässer sind naturreine Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Als hydrogencarbonatreich gelten sie ab einem Gehalt von etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat ( $\text{HCO}_3^-$ ) pro Liter. In

Flaschen erhältliche Heilwässer können in der Regel täglich auch in größeren Mengen getrunken werden. Man bekommt sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Eine Übersicht bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

### Das hilft gegen Übersäuerung

<b>Basisch wirken</b>
Hydrogencarbonatreiches Heilwasser
Obst- und Gemüsesäfte (besonders Zitrus säfte)
Kartoffeln
Obst (besonders gut: schwarze Johannisbeeren, Bananen, Kiwi, Aprikosen)
Gemüse (besonders gut: Spinat, Fenchel, Avocado, Kohlrabi, Möhren, Kräuter)

### 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.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite [www.heilwasser.com](http://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](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet zudem das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“.



**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

**Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:**

#### Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim

[presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen), Tel.: 02225 / 888 67 91

Corinna Dürr (Fachinfo), Tel.: 0228 / 360 29 120