



## 3 gute Gründe für Heilwasser gegen Gicht

### Magnesium, Hydrogencarbonat und viel Flüssigkeit



**Bonn, November 2018.** *Gicht ist eine der häufigsten entzündlichen Gelenkerkrankungen. Sie macht sich durch sehr schmerzhaft Veränderungen der Gelenke bemerkbar. Neben Medikamenten können auch natürliche Heilwässer bei der Vorbeugung und Behandlung von Gicht helfen. Achten Sie auf diese Inhaltsstoffe: **Magnesium** kann laut Studien den Harnsäurespiegel senken und Entzündungen verringern. **Hydrogencarbonat** neutralisiert Säuren und sorgt dafür, dass Harnsäure nicht auskristallisiert, sondern besser ausgeschieden wird. Nicht zuletzt hilft viel **Flüssigkeit**, die überschüssige Harnsäure auszuschwemmen. Drei gute Gründe, täglich ein Heilwasser mit viel Magnesium und viel Hydrogencarbonat zu trinken.*

*Heilwässer sind natürliche Wässer, die in der Regel besonders viele Mineralstoffe enthalten. Sie müssen ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Man kann die meisten problemlos täglich auch in größeren Mengen trinken. Nähere Informationen gibt das Etikett auf der Flasche oder die Website [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de), auf der man Heilwässer auch anhand ihrer Inhaltsstoffe auswählen kann.*

1.161 Z.

### Purinarme Kost bei Gicht

Diese Lebensmittel sollten Sie meiden:

- Innereien (sehr purinreich!)
- Fleisch, Leberwurst, Salami etc.
- Fisch (z. B. Sprotten, Thunfisch, Forelle)
- Hefe
- Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja)
- Samen (wie Mohn, Leinsamen)

### Das können Sie tun:

- Purinarm essen (max. 500 mg Purine pro Tag)
- Viel trinken; am besten Heilwässer mit viel Magnesium und viel Hydrogencarbonat
- Alkohol meiden
- Übergewicht abbauen
- Regelmäßig bewegen
- Bei akuten Schmerzen: Ruhe, Gelenk hochlegen und kühle Umschläge

Wenn das Gelenk am großen Zeh oder ein anderes Gelenk plötzlich höllisch weh tut, kann das ein Anzeichen für Gicht sein. Bei dieser Stoffwechselerkrankung sind die Harnsäurewerte erhöht. Lagert sich Harnsäure in den Gelenken ab, verursacht sie oft heftige Schmerzen. Auf Dauer verhärten und verformen sich die Gelenke. Gicht trifft Männer häufiger als Frauen. Für Frauen steigt das Risiko mit den Wechseljahren.

### **Purine und zu viel Harnsäure führen zu Gicht**

Die Veranlagung zu Gicht liegt in den Genen, doch auch die Ernährung und der Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Harnsäure entsteht durch den Abbau von bestimmten Eiweißen, den so genannten Purinen. Sie stecken vor allem in Innereien, Fleisch, Fisch und Hefe, aber auch in Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Alkohol lässt den Harnsäurespiegel ebenfalls ansteigen.

### **Ziel: Harnsäure und Entzündungen verringern**

Normalerweise wird Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden. Sammelt sich jedoch zu viel Harnsäure an, oder gibt es Probleme beim Ausscheiden, können sich Harnsäurekristalle bilden, die im Gewebe abgelagert werden und dort Entzündungen und die typischen Gicht-Schmerzen verursachen. Wichtig ist es daher, die Bildung von Harnsäure zu verringern, für eine bessere Ausscheidung zu sorgen und Entzündungen im Gewebe einzudämmen.

### **Magnesium senkt Harnsäurespiegel und Entzündungen**

Ausreichend Magnesium im Körper kann einen zu hohen Harnsäurespiegel senken, wie eine aktuelle Studie aus den USA ergab.<sup>1</sup> Die Untersuchungen zeigten: Je niedriger die Zufuhr an Magnesium, desto höher war das Gicht-Risiko. Zugleich weisen viele Studien darauf hin, dass Magnesium Entzündungen entgegenwirkt. Da viele Deutsche die empfohlene Magnesiumzufuhr von 300-400 mg pro Tag nicht erreichen,<sup>2</sup> ist es ratsam, auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten, um das Gicht-Risiko zu senken und die Therapie zu unterstützen. Neben Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen tragen Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter erheblich zur Versorgung mit Magnesium bei.

---

<sup>1</sup> Zhang und Qiu, Dietary Magnesium Intake and Hyperuricemia among US Adults, *Nutrients*, Vol. 10, No. 296, 2018 doi: 10.3390/nu10030296.  
<http://www.mdpi.com/2072-6643/10/3/296>

<sup>2</sup> Daten der Nationalen Verzehrsstudie II: In Deutschland erreichen 26 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr nicht.  
<https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii/>

### **Hydrogencarbonat hilft Harnsäure auszuscheiden**

Hydrogencarbonat kann ebenfalls dazu beitragen, den Harnsäurespiegel zu senken. Hydrogencarbonat wirkt als starke Base, die Säuren neutralisiert. So erhöht es den pH-Wert im Harn, wodurch Harnsäure besser gelöst wird und nicht so leicht auskristallisiert. In gelöster Form kann Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden werden. Reichlich Hydrogencarbonat liefern Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Um den Harnsäurespiegel zu senken, empfiehlt es sich, täglich ein bis zwei Liter Heilwasser über den Tag verteilt und vor dem Zubettgehen zu trinken.

### **Viel Flüssigkeit zum Ausschwemmen**

Generell heißt die Devise bei Gicht: viel trinken. Denn die Flüssigkeit verdünnt den Urin, verhindert das Auskristallisieren von Harnsäure und hilft, überschüssige Harnsäure auszuschwemmen. Natürliche Heilwässer bieten sich als ideale Quelle an, die mit viel Flüssigkeit, Magnesium und Hydrogencarbonat gleich drei wirksame Helfer gegen Gicht in sich vereinen, und das ohne Purine und ohne Kalorien. Wichtig ist zudem eine purinarme Ernährung, bei der vor allem Innereien, Fleisch und Wurst, Fisch und Meeresfrüchte, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten eingeschränkt werden sollten.

## 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“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

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 neue Website [www.heilwasser-ratgeber.de](http://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](mailto:presse@heilwasser.com)

**Kontakt:**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

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