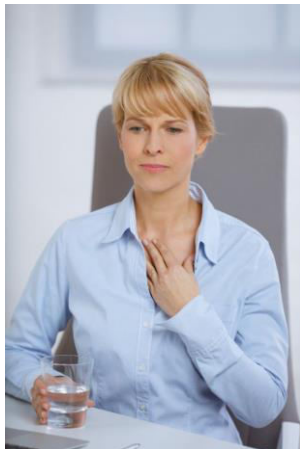


Sodbrennen natürlich wegtrinken

Studie zeigt: Heilwasser hilft gegen Säure-Beschwerden



Bonn, Februar 2019. Nicht schon wieder dieses unangenehme Brennen im Hals und das saure Aufstoßen! 25 bis 50 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig unter Sodbrennen und wären es gerne los. Ein hilfreiches natürliches Mittel dagegen: basisches Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat. Denn Hydrogencarbonat bindet Säuren und dient dem Körper als natürlicher Säurepuffer. Neun von zehn Studienteilnehmern¹, die täglich 1,5 Liter hydrogencarbonatreiches Heilwasser tranken, hatten dadurch erheblich seltener und kürzer Sodbrennen und fühlten sich so deutlich wohler. Sie vertrugen das Heilwasser gut und konnten es einfach anstelle anderer Getränke trinken. Eine Liste hydrogencarbonatreicher Heilwässer bietet das Heilwasser-Verzeichnis auf der Website www.heilwasser.com. Ein Infoblatt „Sodbrennen und saurer Magen“ kann dort kostenlos heruntergeladen werden.

836 Z.

Die besten Tipps gegen Sodbrennen

1. Täglich 1,5 bis zwei Liter basisches Heilwasser trinken (ab ca. 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter).
2. Fettreiche Speisen, Süßes, Gebratenes und stark Gewürztes nur in Maßen genießen.
3. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
4. In Ruhe essen und gründlich kauen.
5. Nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen.
6. Alkohol und Zigaretten soweit möglich reduzieren.
7. Übergewicht abbauen.
8. Für ausreichend Entspannung sorgen.

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

Wie entsteht Sodbrennen?

Sodbrennen äußert sich durch Symptome wie ein brennendes Gefühl im Hals, saures Aufstoßen, Druck und Völlegefühl im Bauch. Auslöser ist zu viel Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt und dort das unangenehme Brennen verursacht. Steckt keine ernsthafte Erkrankung dahinter, lassen sich die Symptome mit hydrogencarbonatreichem Heilwasser auf natürliche Weise einfach wegtrinken, wie die Studie zeigt.

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).

Studie: Heilwässer wirken gut bis sehr gut

Sechs Wochen lang tranken Sodbrennen-geplagte Studienteilnehmer täglich 1,5 Liter eines Heilwassers mit 1.775 mg Hydrogencarbonat. Bei 90 Prozent der Teilnehmer verringerte sich sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer des Sodbrennens. Die Häufigkeit sank von durchschnittlich sieben- auf zweimal Sodbrennen in der Woche. Das Sodbrennen dauerte im Schnitt nur noch neun Minuten statt vorher 35. Entsprechend positiv äußerten sich die Teilnehmer über die Wirksamkeit und ihr Wohlbefinden.

Heilwässer als natürliche Alternative zu Medikamenten

Das bestätigt ältere Studien, die bereits gezeigt hatten, dass hydrogencarbonatreiche Wässer bei Sodbrennen ebenso wirksam sind wie säurebindende Medikamente (Antazida)². Der Verdünnungseffekt durch die Flüssigkeit reduziert das Brennen zusätzlich. Darüber hinaus liefern Heilwässer viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Basische Heilwässer bei Säureproblemen

Als natürlichen Säurekiller trinken Sie am besten täglich 1,5 bis zwei Liter Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Das Heilwasser kann auch andere Getränke ersetzen. Trinken Sie es über den Tag verteilt, vor und zu den Mahlzeiten bzw. bei akuten Säureproblemen. Das Etikett

² Böhmer H, Resch KL, Waldow R.: Dyspepsie: Hydrogencarbonathaltige Heilwässer unterstützen die Therapie mit Antazida. *Natura Med* 2001;16: 28-33

zeigt, wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält. Im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com sind alle hydrogencarbonat-reichen Heilwässer aufgelistet. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich.

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