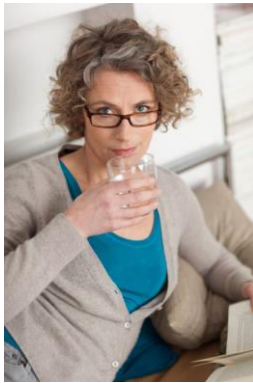


## Heilwässer helfen gegen zu viele Säuren

**Studie zeigt: Säure-Basen-Haushalt lässt sich durch basische Hydrogenkarbonat-Wässer ausgleichen**



**Bonn, Februar 2020.** Unsere übliche Ernährung mit viel Fleisch und wenig Gemüse verursacht in der Regel einen Säure-Überschuss im Körper. Langfristig kann die erhöhte Säurebelastung die Knochen angreifen, die Nieren beeinträchtigen, Harnsteine begünstigen und wird sogar mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Nun zeigt eine deutsche Studie<sup>1</sup> einen einfachen Weg, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen: basische Mineral- oder Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat. Diese können der Säurebelastung wirksam gegensteuern, wie die Studie ergab. Denn Hydrogenkarbonat ist eine starke Base, die im Körper als Säurefänger wirkt. Das Trinken von mindestens 1,5 Litern basischem Wasser mit mindestens 1.800 mg Hydrogenkarbonat pro Liter führte zu einer signifikanten Abnahme der Säurebelastung, konstatieren die Forscher. Welche Heilwässer viel Hydrogenkarbonat enthalten, zeigt das Heilwasser-Verzeichnis auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

*Kurzfassung: 917 Z.*

### **Studie zum Einfluss von Wässern mit viel Hydrogenkarbonat**

Können hydrogenkarbonatreiche Mineral- und Heilwässer helfen, die durch unsere Nahrung verursachte Säurebelastung des Körpers zu senken? Das wollten Forscher des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Leibniz Universität Hannover wissen. Deshalb ließen sie 129 Menschen vier Wochen lang täglich 1,5 -2 Liter Mineralwässer mit unterschiedlichen Mengen an Hydrogenkarbonat trinken. Die Ernährung blieb dabei gleich. Das Ergebnis: Bei den Gruppen, die Wasser mit viel Hydrogenkarbonat tranken, wies der Urin signifikant weniger Säuren auf, während es bei der Gruppe mit wenig Hydrogenkarbonat keine Veränderungen des Urins gab. Zur Info: Die Ausscheidung von Säuren sinkt, wenn weniger Säuren im Körper vorhanden sind und umgekehrt.

---

<sup>1</sup> Wasserfurth P et al: Effects of mineral waters on acid-base status in healthy adults: results of a randomized trial. *fnr* [Internet]. 2019Dec.3 [cited 2020Jan.16];630. Available from: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/3515>

## Woher kommen die Säuren?

Säuren bilden sich in unserem Körper vor allem durch den Abbau bestimmter Eiweiße aus der Nahrung. Als säureliefernde Lebensmittel gelten Fleisch und Wurst, Fisch, Eier und Käse. Aber auch Getreide, Brot und Nudeln wirken säuernd. Was sauer schmeckt, bewirkt nicht unbedingt, dass Säuren in den Körperzellen entstehen. So gehören die sauren Zitrusfrüchte beispielsweise zu den Basenlieferanten. Und auch Kohlensäure macht nicht sauer, sondern verhält sich neutral.

## Basen neutralisieren Säuren

Basen wirken als Gegenspieler der Säuren und neutralisieren sie. Besonders gute Basenlieferanten sind hydrogenkarbonatreiche Heilwässer und Zitrusäfte wie z. B. Orangensaft. Auch aus Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräutern und Trockenfrüchten entstehen Basen im Körper. Wer einer schleichenden Übersäuerung entgegensteuern möchte, sollte weniger tierische Eiweiße und Getreide essen und öfter zu Gemüse, Obst und basischen Heilwässern greifen.

## Das hilft gegen Übersäuerung

<b>Basisch wirken</b>
Hydrogenkarbonatreiches Heil- und Mineralwasser
Obst- und Gemüsesäfte (besonders Zitrusäfte)
Kartoffeln
Obst besonders gut: schwarze Johannisbeeren, Bananen, Kiwi, Aprikosen
Gemüse besonders gut: Spinat, Fenchel, Avocado, Kohlrabi, Möhren

## Hydrogenkarbonat-Heilwässer als wirksamer Basenlieferant

Einfach, sicher und kalorienfrei lässt sich die Basenzufuhr mit Hilfe hydrogenkarbonatreicher Heilwässer erhöhen. Als reich an Hydrogenkarbonat gelten Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogenkarbonat pro Liter. Zudem enthalten viele Heilwässer reichlich wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, die ebenfalls zur basischen Wirkung beitragen.

Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken – detaillierte Infos stehen auf dem Etikett. Heilwässer schmecken übrigens meist ähnlich wie Mineralwässer. Erhältlich sind sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Weitere Informationen unter [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

## 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

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](https://twitter.com/heilwasser_info)

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

### **Kontakt:**

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

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