

Natürliche Hilfe bei Sodbrennen

Studie: Hydrogencarbonat-Heilwasser lindert Beschwerden

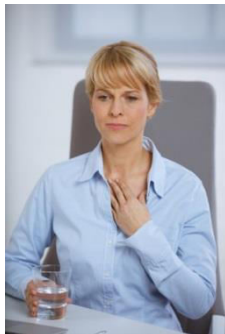


Foto: www.heilwasser.com/Ramakers

Bonn, April 2025. Saures Aufstoßen und Brennen im Hals, Magendruck und Völlegefühl sind die typischen Beschwerden bei Sodbrennen. Sie treten bei 20 bis 25 Prozent der Deutschen regelmäßig auf und beeinträchtigen ihren Alltag. Ein einfaches und natürliches Mittel, um Sodbrennen zu lindern, hat sich in einer deutschen Studie als wirksam erwiesen: hydrogencarbonatreiches Heilwasser.

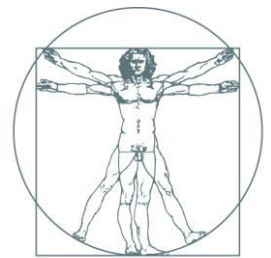
Schon nach zwei Wochen, in denen die Teilnehmenden der Studie täglich 1,5 Liter des hydrogencarbonatreichen Wassers getrunken hatten, hatten sie deutlich seltener Sodbrennen und zudem mildere Symptome. Dadurch stieg auch ihre Lebensqualität merklich.

Hydrogencarbonat wirkt basisch, bindet also Säuren und dient im Körper generell als natürlicher Säurepuffer. Für Menschen mit Sodbrennen empfiehlt es sich, basische Heilwässer mit einem Gehalt ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter bei Bedarf oder täglich zu trinken. Diese können anstelle anderer Getränke oder zusätzlich getrunken werden. Passende Heilwässer können auf der Website www.heilwasser.com unter dem Button „Heilwasser finden“ mit Klick auf „Hydrogencarbonat“ herausgefiltert werden.

1.106 Z.

Die 8 besten Tipps gegen Sodbrennen

1. Täglich 1,5 bis zwei Liter trinken, am besten ein Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.
2. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
3. In Ruhe essen, gründlich kauen und nicht über die Sättigungsgrenze hinaus essen.
4. Nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen.
5. Fettreiche Speisen, Süßes, Gebratenes und stark Gewürztes nur in Maßen genießen.
6. Alkohol und Zigaretten möglichst reduzieren.
7. Übergewicht abbauen.
8. Für ausreichend Entspannung sorgen.



Wie entsteht Sodbrennen?

Der Auslöser für Sodbrennen ist in der Regel zu viel Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt und dort das unangenehme Brennen verursacht. Tritt Sodbrennen regelmäßig auf, spricht man von der Refluxkrankheit. Die klassische Behandlung des Sodbrennens zielt vor allem darauf ab, die Magensäure zu neutralisieren und die Säureproduktion zu verringern. Dies kann über Antazida in Form von Tabletten oder Suspensionen erfolgen. Die Wirkung kann jedoch auch über Hydrogencarbonat aus natürlichen Quellen erzielt werden, wie verschiedene Studien zeigen.¹

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 laut Studienergebnissen ebenso gut wie handelsübliche säurebindende Medikamente (Antazida).

Studie: Weniger Brennen, mehr Lebensqualität

An einer deutschen Studie² nahmen 148 Personen teil, die häufiger unter Sodbrennen litten. Sechs Wochen lang trank die eine Hälfte jeden Tag 1,5 Liter hydrogencarbonatreiches Wasser und die andere ein mineralstoffarmes Wasser. Schon nach 14 Tagen hatte die Hydrogencarbonat-Gruppe erheblich seltener Sodbrennen als die Kontrollgruppe mit dem mineralstoffarmen Wasser. Zudem waren bei der Hydrogencarbonat-Gruppe die Symptome deutlich milder. Und sie berichteten, dass ihre Lebensqualität gestiegen war. Die Teilnehmenden hatten weniger Probleme beim Essen und Trinken, waren emotional weniger belastet und fühlten sich vitaler.

Viel trinken ist gut, Hydrogencarbonat besser

Auch bei der Kontrollgruppe mit dem mineralstoffarmen Wasser sanken die Häufigkeit und die Schwere der Sodbrennen-Symptome. Das lag vermutlich daran, dass sie regelmäßig genug Wasser tranken, was bei Sodbrennen ebenfalls empfohlen wird. Doch die Auswirkungen des hydrogencarbonatreichen Wassers waren denen des mineralstoffarmen Wassers klar überlegen. So nutzte die Hydrogencarbonat-Gruppe deutlich seltener sogenannte Notfallmedikamente wie zum Beispiel Kautabletten

¹ Böhmer H, Resch KL, Waldow R. Dyspepsie: Hydrogencarbonathaltige Heilwässer unterstützen die Therapie mit Antazida. *Natura Med* 2001;16: 28-33

² Labenz J, Anschütz M, Walstab J, Wedemeyer RS, Wolters H, Schug B. Heartburn relief with bicarbonate-rich mineral water: results of the randomised, placebo-controlled phase-III trial STOMACH STILL. *BMJ Open Gastroenterol.* 2023 Feb;10(1):e001048. doi:10.1136/bmjgast-2022-001048. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36849190/>

gegen Sodbrennen, während die Kontrollgruppe diese genauso häufig verwendete wie vorher.

Wirksamkeit schon früher belegt

Eine ähnliche Studie wurde bereits 2016 durchgeführt. Hier hatten die Teilnehmenden sechs Wochen lang täglich 1,5 Liter eines Heilwassers mit 1.775 mg Hydrogencarbonat getrunken. 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 Minuten. Entsprechend positiv äußerten sich die Teilnehmer über die Wirksamkeit und ihr Wohlbefinden.³

Heilwässer als natürliche Alternative zu Medikamenten

Diese Ergebnisse werden durch weitere ältere Studien bestätigt, die gezeigt hatten, dass hydrogencarbonatreiche Wässer bei Sodbrennen ebenso wirksam sind wie säurebindende Medikamente (Antazida)⁴. Der Verdünnungseffekt durch die Flüssigkeit reduziert das Brennen zusätzlich. Darüber hinaus liefern Heilwässer viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Basische Heilwässer bei Säureproblemen

Um die Sodbrennen auslösenden Säuren zu neutralisieren, empfiehlt es sich, täglich 1,5 bis zwei Liter Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter zu trinken. Idealerweise wird die Trinkmenge über den Tag verteilt, vor und zu den Mahlzeiten bzw. bei akuten Säureproblemen aufgenommen. Das Heilwasser kann auch andere Getränke ersetzen. Auf dem Etikett ist immer verzeichnet, wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält. Dort finden sich auch weitere Anwendungshinweise. Im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com im Bereich Service werden alle hydrogencarbonatreichen Heilwässer aufgelistet. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich.

³ Beer AM, Uebelhack R, Pohl U: Efficacy and tolerability of a hydrogen carbonate-rich water for heartburn, World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, 2016 Feb 15;7(1):171-80. doi: 10.4291/wjgp.v7.i1.171. PMID: 26909240; PMCID: PMC4753184.

⁴ Böhmer H, Resch KL, Waldow R.: Dyspepsie: Hydrogencarbonathaltige Heilwässer unterstützen die Therapie mit Antazida. Natura Med 2001;16: 28-33

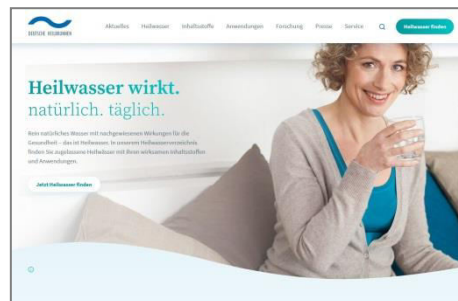
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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 22 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt 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 die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die www.heilwasser.com.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

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

Instagram: https://www.instagram.com/heilwasser_info/

Linkedin: <https://www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/>

Kontakt:

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

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