Übersäuerung: bessere Säure-Basen-Balance in drei Tagen

Studie zeigt schnelle Wirkung von Hydrogencarbonat-Wasser



Foto: www.heilwasser.com/ Ramakers

Bonn, November 2026. Säure-Basen-Balance aus dem Lot? Unsere übliche Ernährung mit viel Fleisch und wenig Gemüse kann zu einer erhöhten Säurelast führen. Zu viele Säuren im Körper beeinträchtigen den Stoffwechsel und das Wohlbefinden und können auf Dauer das Risiko für Herz-Kreislauf- und weitere Erkrankungen wie Diabetes erhöhen. Dass hydrogencarbonatreiche Wässer die Säurelast verringern können, ist schon länger bekannt. Eine deutsche Studie hat nun gezeigt, dass dieser Effekt bereits nach drei Tagen nachweisbar ist. Um täglich zusätzliches Hydrogencarbonat aufzunehmen, eignen sich Mineral- oder Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Eine Liste mit hydrogencarbonatreichen Heilwässern bietet die Website www.heilwasser.com

Kurzfassung 730 Z.

Basenlieferanten gegen Übersäuerung

Hydrogencarbonatreiches Mineral- und Heilwasser
Obst- und Gemüsesäfte (bes. **Zitrussäfte**)
Kartoffeln
Gemüse besonders gut: Spinat, Fenchel, Avocado, Kohlrabi, Möhren
Obst besonders gut: schwarze Johannisbeeren, Bananen, Kiwi, Aprikosen

Hydrogencarbonat-Effekt bereits nach drei Tagen

Eine frühere deutsche Studie[1] hatte bereits gezeigt, dass das tägliche Trinken von 1,5 Litern hydrogencarbonatreicher Mineralwässer mit 1.800 bis 2.400 mg Hydrogencarbonat pro Liter den Säure-Basen-Status positiv beeinflussen kann und die Säurebelastung im Körper signifikant senkt. Bei der aktuellen

[1] 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

deutschen Studie[2] tranken die Teilnehmenden über vier Wochen täglich 1,5 bis 2 Liter eines sehr hydrogencarbonatreichen Mineralwassers mit 4.368 mg Hydrogencarbonat. Bereits nach drei Tagen sank die Säurebelastung des Körpers. Und dieser Effekt hielt über die ganze Studiendauer an.

Wodurch entstehen Säuren im Körper?
Säuren bilden sich im Körper vor allem durch den Abbau bestimmter Eiweiße aus der Nahrung. Als säurebildende Lebensmittel gelten Fleisch und Wurst, Fisch, Eier und Käse. Aber auch Getreide, Brot und Nudeln wirken säuernd. Wenn etwas sauer schmeckt, bedeutet das jedoch nicht automatisch, dass daraus Säuren im Körper entstehen. So gehören die sauren Zitrusfrüchte beispielsweise zu den Basenlieferanten. Und auch Kohlensäure macht nicht sauer, sondern verhält sich neutral. Tipp: Tabellen mit PRAL-Werten zeigen die Säurelast verschiedener Lebensmittel.

Warum sind zu viele Säuren ein Problem?
Alle Prozesse in unserem Körper können nur optimal funktionieren, wenn der pH-Wert, also das Säure-Basen-Verhältnis, für den jeweiligen Körperbereich passt. Kann der pH-Wert wegen eines Überschusses an Säuren nicht mehr richtig eingestellt werden, stört das die Prozesse im Körper. Die Niere wird belastet und die häufigen Calcium-Oxalat-Harnsteine können leichter entstehen. Zur Not wird zudem Calcium aus den Knochen gelöst, um überschüssige Säuren abzupuffern. Studien zeigen außerdem, dass eine dauerhafte hohe Säurelast das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen oder Diabetes erhöhen kann.

So wirkt Hydrogencarbonat gegen Säuren
Dass Hydrogencarbonat die Säurebelastung im Körper senken kann, ist eigentlich nicht erstaunlich. Denn Hydrogencarbonat ist eine Base und damit der natürliche Gegenspieler von Säuren. Es puffert die Säuren ab und macht sie damit unschädlich. Hydrogencarbonat dient ohnehin als körpereigener Puffer. Bei zu hoher Säurebelastung kommen die Puffersysteme jedoch auf Dauer an ihre Grenzen. Zusätzlich zugeführtes Hydrogencarbonat kann dann nachweislich die Pufferkapazitäten erhöhen.

Heilwässer als Hydrogencarbonatquellen
Hydrogencarbonat ist kein Nährstoff, den wir unbedingt mit der Nahrung oder Getränken aufnehmen müssen. Deshalb gibt es auch keine konkreten

[2] Mansouri K et al: Acid-Base Balance in Healthy Adults: Beneficial Effects of Bicarbonate and Sodium-Rich Mineral Water in a Randomized Controlled Trial: The BicarboWater Study. J Nutr Metab. 2024 Apr 9:2024:3905500. doi: 10.1155/2024/3905500.

Bedarfswerte. Dennoch kann Hydrogencarbonat positive Effekte im Körper ausüben, wie diverse Studien zeigen. Die hilfreiche Base kann man aus hydrogencarbonatreichen Mineral- und Heilwässern aufnehmen – einfach nebenbei beim Trinken. Heilwässer gelten ab einem Gehalt von 1.300 mg Hydrogencarbonat als hydrogencarbonatreich. Welche Hydrogencarbonat-Heilwässer es gibt, was sie noch können und wo man sie bekommt, zeigt die Website www.heilwasser.com

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 20 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