

Ausgabe 2 / September 2007

Hohen Cholesterinwerten den Kampf ansagen

Gesundheit und Vitalität werden stark durch die Ernährung beeinflusst. Vor allem Herz und Kreislauf profitieren davon, wenn durch cholesterinarme Ernährung die Blutfettwerte im Lot gehalten werden. Cholesterin gilt seit langem als Risikofaktor für Arterienverkalkung und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bedingt durch hormonelle Veränderungen, haben viele Frauen in der zweiten Lebenshälfte Probleme mit zu hohen Cholesterinwerten.

Wissenschaftler an der Universität Madrid gingen der Frage nach, wie man den häufig nach dem Klimakterium (Wechseljahre) steigenden Cholesterinwerten entgegen wirken kann. Sie fanden heraus, dass Natriumhydrogencarbonat – wie es in Heilwasser enthalten ist – das Gesamtcholesterin senken kann.

Hydrogencarbonatreiches Heilwasser: Schutzschild für Herz und Gefäße

Der Mineralstoffgehalt in Heilwässern kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung senken. Vor allem für Calcium und Magnesium ist dieser Zusammenhang bekannt. Aber diese Substanzen stehen nicht alleine mit ihrer positiven Wirkung: Wie zwei Studien zeigen, kann auch Natriumhydrogencarbonat über seine günstige Wirkung auf den Fettstoffwechsel Herz und Gefäße schützen.

Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Universität Madrid hat gezeigt, dass natriumreiches, hydrogencarbonathaltiges Wasser unser Blutgefäßsystem gesünder erhalten kann, indem es die Konzentrationen des so genannten **LDL-Cholesterins** (des „schlechten“ Cholesterins) und des **Gesamtcholesterins** insgesamt vermindert. Hauptsächlich das LDL-Cholesterin ist für Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße verantwortlich, engt sie ein und kann sie schließlich so weit verstopfen, dass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann: Ein Infarkt droht!

Die Wissenschaftler hatten 18 gesunde postmenopausale Frauen (Frauen, die vor mindestens einem Jahr ihre letzte Periodenblutung hatten) zunächst über zwei Monate pro Tag einen Liter eines natriumhydrogencarbonatreichen Wassers trinken lassen. Anschließend erhielten die Frauen über weitere zwei Monate ein mineralstoffarmes Wasser. Während und nach Abschluss der Studie wurden regelmäßig Blutproben entnommen. Die Blutuntersuchungen zeigten deutlich, dass das natriumhydrogencarbonatreiche Wasser im Vergleich zu dem mineralstoffarmen Wasser das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin gesenkt, das HDL-Cholesterin dagegen erhöht hatte (das „gute“ Cholesterin, das die Gefäßwände vor Ablagerungen schützt).

In einer ähnlichen Versuchsanordnung konnte die gleiche Forschergruppe übrigens zeigen, dass natriumhydrogencarbonatreiches Wasser auch die Konzentration der **Triglyzeride** (Neutralfette) im Blut senken kann. Triglyzeride dienen zum einen als Energiespeicher und sind andererseits zusammen mit dem LDL-Cholesterin verantwortlich für Arterienverkalkung. Und wenn man mehr Energie aufnimmt, als man verbraucht, wird auch diese in Triglyzeride umgewandelt, mit dem bekannten Effekt: Man nimmt an Körpergewicht zu.

Erhöhte Konzentrationen von Cholesterin und Triglyzeriden kommen häufig vor – bei bis zu 20 Prozent aller Deutschen. Und erhöhte Blutfette tun nicht weh: Erst die durch sie verursachten **Komplikationen**, wie beispielsweise hoher Blutdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt, machen auf sich aufmerksam. Einen hohen Stellenwert haben hier vorbeugende Maßnahmen: regelmäßig die Blutfettwerte bestimmen zu lassen, Sport zu treiben und sich abwechslungsreich und fettarm zu ernähren. Als Getränk ist ein Heilwasser zu empfehlen, das besonders viel Hydrogencarbonat (ab ca. 1.300 mg/Liter) enthält.

Die schützende Wirkung von hydrogencarbonatreichem Heilwasser ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass das von ihm erzeugte **basische Milieu** im Darm die Fettaufnahme in den Körper vermindert: Hydrogencarbonatreiches, also basisch wirkendes Heilwasser, erhöht die Ausscheidung von Gallensäuren mit dem Stuhl. Da Gallensäuren aber notwendig sind, damit die Triglyzeride aus dem Darm ins Blut übertreten können, kann auf diese Weise weniger Fett aufgenommen werden. Außerdem müssen neue Gallensäuren aus ihrem Grundstoff Cholesterin gebildet werden, so dass damit auch der Cholesteringehalt sinkt.

Über den folgenden Link können Sie das Abstract der Übersichtsarbeit einsehen und den Artikel direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung des Artikels ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

“Schoppen S, Pérez-Granados AM, Carbajal A et al. Sodium bicarbonated mineral water decreases postprandial lipaemia in postmenopausal women compared to a low mineral water. Br J Nutr. 2005 Oct;94(4):582-587”

Link:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=PubMed&cmd=Search&term=The%20British%20journal%20of%20nutrition%5BJour%5D%20AND%20582%5Bpage%5D%20AND%202005%5Bpd%5D

Die zweite Studie aus dem Jahr 2004 steht frei im Web und kann hier eingesehen werden: „Stefanie Schoppen, Ana M. Pérez-Granados, Ángeles Carbajal et al. A Sodium-Rich Carbonated Mineral Water Reduces Cardiovascular Risk in Postmenopausal Women. J. Nutr. 2004; 134:1058-1063“. Link: <http://jn.nutrition.org/cgi/reprint/134/5/1058>

Besuchen Sie uns im Internet **www.heilwasser.com**. Hier finden Sie auch die aktuelle Presseinformation: „Hydrogencarbonatreiches Heilwasser kann Cholesterinwerte senken“.

Der Abdruck bzw. die Verwendung der Informationen aus diesem Newsletters sind unter Angabe der Quelle: "Deutsche Heilbrunnen" erlaubt und honorarfrei. Wir freuen uns über einen Beleg.

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail: info@heilwasser.com

Kontakt für die Presse:
Gübler & Klein
Agentur für Public Relations GbR
Schwalbacher Str. 64
65760 Eschborn
E-Mail : info@guebler-klein.de