

Ausgabe 17 / Juni 2010

## Herzgesund mit basischem Heilwasser

*Heilwasser mit viel Natrium-Hydrogencarbonat wird schon lange wegen seiner positiven Wirkungen auf den Säure-Basen-Haushalt, den Magen-Darm-Trakt und die Verdauung geschätzt. Nun hat eine spanische Forschergruppe untersucht, wie ein Wasser mit hohen Anteilen an Natrium und Hydrogencarbonat auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wirkt. Die im November 2009 veröffentlichte Studie zeigt, dass regelmäßiges Trinken dieses Wassers bei jungen Erwachsenen mit leicht erhöhtem Cholesterinspiegel die Blutfettwerte verbessert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert. Fazit der Studie: Natrium-Hydrogencarbonatreiches Heilwasser kann offensichtlich bereits in jungen Jahren dem Herzen etwas Gutes tun.*



Schon früher hatte die spanische Arbeitsgruppe bei älteren Frauen nach der Menopause positive Auswirkungen eines **Natrium-Hydrogencarbonatreichen Wassers** auf den Fettstoffwechsel festgestellt. Jetzt wollten die Forscher wissen, ob ähnliche Effekte auch bei jüngeren Erwachsenen nachweisbar sind. Dazu verglichen sie bei 18 Versuchsteilnehmern zwei verschiedene Wässer:

- Wasser 1 enthielt 8,7 mg Natrium und 104 mg Hydrogencarbonat pro Liter.
- Wasser 2 enthielt 1102 mg Natrium und 2120 mg Hydrogencarbonat pro Liter.

Die Probanden tranken zunächst 8 Wochen lang täglich einen Liter von Wasser 1, anschließend über den gleichen Zeitraum täglich einen Liter von Wasser 2. Vor Beginn der Zufuhr des Natrium-Hydrogencarbonatreichen Wassers sowie 4 und 8 Wochen danach wurden verschiedene Blutwerte bestimmt, darunter auch die Blutfette.

Vor Studienbeginn waren die **Cholesterinwerte** der Teilnehmer leicht erhöht: Das Gesamtcholesterin lag über 200 mg/dl Blut, das LDL-Cholesterin über 100 mg/dl Blut – beides Risiken, an einer **Arteriosklerose** (Gefäßverkalkung) zu erkranken. Diese wiederum kann gefährliche Folgen wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen.

Nach 8-wöchiger Zufuhr des Natrium-Hydrogencarbonatreichen Wassers zeigten die Blutfettwerte eine

erfreuliche Entwicklung. Beide Parameter waren im Vergleich zu den Ausgangswerten statistisch signifikant gesunken: die Gesamtcholesterinkonzentration um durchschnittlich 6,3 % (von 220 mg/dl auf 209 mg/dl), die Konzentration des LDL-Cholesterins sogar um durchschnittlich 10 % (von 143 mg/dl vorher auf 131 mg/dl).

Darüber hinaus bestimmten die Forscher zwei so genannte **kardiovaskuläre Indizes**:

1. das Verhältnis von Gesamtcholesterin-Konzentration zu HDL-Cholesterin-Konzentration
2. das Verhältnis von LDL-Cholesterin-Konzentration zu HDL-Cholesterin-Konzentration

Die Werte geben Aufschluss über das **Herz-Kreislauf-Risiko**, also das Risiko, eine Herz- oder Blutgefäßerkrankung zu entwickeln. Beide Quotienten waren nach Trinken des hydrogencarbonatreichen Wassers ebenfalls signifikant gesunken.

Ein weiteres Ergebnis: Trotz des relativ hohen **Natriumgehalts** von Wasser 2 zeigte sich keine Erhöhung des Blutdrucks, sondern im Gegenteil eine signifikante **Senkung des systolischen (oberen) Blutdruckwerts** um 7,5 % bereits 4 Wochen nach Trinken von Wasser 2. Erklärung für diesen positiven Effekt dürfte die Anwesenheit von Hydrogencarbonat als „Gegenspieler“ des Natriums sein.

Sowohl die direkt gemessenen Parameter wie die Cholesterinkonzentration im Blut als auch die errechneten Indizes für die Herzgesundheit ergaben also einen positiven Effekt des Natrium-Hydrogencarbonatreichen Wassers. Dies deutet darauf hin, dass Heilwässer mit viel Natrium-Hydrogencarbonat das Herz-Kreislauf-System vor schädlichen Fettablagerungen in den Blutgefäßen schützen können.

**Erhöhte Cholesterinkonzentrationen** sind weit verbreitet – Experten vermuten sie bei bis zu einem Drittel aller Deutschen. Am häufigsten finden sie sich bei Frauen im Alter von 60 bis 69 Jahren. Bei Männern treten sie dagegen im Schnitt schon früher im Leben auf und betreffen bereits unter den 30- bis 39-Jährigen rund 25 %. Gefährlich daran: Eine erhöhte Cholesterinkonzentration verursacht zunächst keine Beschwerden. Erst die durch sie verursachten **Komplikationen**, wie beispielsweise hoher Blutdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt, machen auf sich aufmerksam. Man sollte rechtzeitig etwas tun und vom Arzt die Blutfettwerte bestimmen lassen. Wichtig ist eine ausgewogene, nicht zu fettreiche Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Fetten. Ausreichend Bewegung hält das Herz fit und wirkt gegen Übergewicht. Zudem empfiehlt es sich, herzgesund zu trinken: Heilwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat.

---

### **Kommentar zum Thema von Prof. Dr. Eberhard Windler:**



#### **Schutz für Herz und Gefäße**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 44 % aller Todesfälle die häufigste Todesursache in Deutschland. Sie verursachen im Gesundheitssystem enorme Kosten. Deshalb sollte im Interesse der Betroffenen und der Gesellschaft die Prävention weiter intensiviert werden. Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind falsche Ernährung, Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen, Stress und daraus resultierende Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus.

*Prof. Dr. Eberhard Windler, Professor für Innere Medizin in Hamburg, erforscht die Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes.*

Zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen ist zum einen ausreichend Bewegung wichtig, am besten mindestens 30 Minuten täglich. Der andere entscheidende Faktor ist die Ernährung. Energiezufuhr und -verbrauch müssen in Einklang gebracht werden, um Übergewicht zu vermeiden. Ein moderater Fettverzehr mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren wirkt positiv auf Herz und Gefäße. Ballaststoffe aus Getreide, Obst und Gemüse helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Phytosterolangereicherte Nahrungsmittel reduzieren das Cholesterin zusätzlich. Und nun zeigen die Daten der vorliegenden Studie, dass auch hydrogencarbonatreiches Wasser dazu beitragen kann, die Blutfettwerte zu verbessern. Durch eine bewusste Ernährung lässt sich heute also das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich verringern.

---

Über den folgenden Link können Sie den 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.

[Abstract Pérez-Granados et al., 2009](#)

---

#### Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen im  
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail : [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

#### Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft