



Ausgabe 21 / März 2011

Natrium macht keinen Druck

Aktuelle Studie zeigt: Natriumreiche Wässer erhöhen den Blutdruck nicht

Natrium spielt eine wichtige Rolle im Körper. Trotzdem hat es ein schlechtes Image, da es im Ruf steht, den Blutdruck zu erhöhen. Dabei ist der Mineralstoff eigentlich unschuldig. Eine aktuelle portugiesische Studie von 2010 zeigte, dass beim Trinken eines natriumreichen Wassers über sieben Wochen der Blutdruck unverändert blieb. Die Forscher führen dies darauf zurück, dass das natriumreiche Wasser gleichzeitig eine größere Menge an Hydrogencarbonat enthielt. In dieser Verbindung wirkt Natrium nicht blutdrucksteigernd.



Der Mineralstoff Natrium ist unverzichtbar für das Funktionieren des menschlichen Körpers. Er wird für die Weiterleitung von Nervenreizen und für die Muskelentspannung benötigt. Gemeinsam mit Magnesium unterstützt er die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Vor allem spielt Natrium eine zentrale Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts. Es bindet Wasser im Körper und sorgt so dafür, dass für alle Stoffwechselfvorgänge ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Darüber hinaus hält Natrium den Blutdruck aufrecht – wäre zu wenig Natrium vorhanden, ginge der Kreislauf sprichwörtlich in die Knie.

Konstante Blutdruckwerte trotz natriumreichen Wassers

Wissenschaftler der Universität von Porto, Portugal, wollten den Effekt eines Wassers mit hohem Gehalt an Natrium-Hydrogencarbonat auf den Blutdruck untersuchen. Studienteilnehmer waren 17 gesunde Personen, bei denen der Blutdruck zu Studienbeginn im Normbereich lag. Sie wurden in zwei Gruppen eingeteilt, und jede Gruppe erhielt täglich über 7 Wochen ein bestimmtes Wasser:

- **Gruppe 1** erhielt zunächst täglich 500 ml eines natriumhaltigen Wassers (622 mg/l Natrium)
- **Gruppe 2** erhielt zunächst täglich 500 ml pro Tag eines natrium- bzw. mineralstoffarmen Wassers (3,8 mg/l Natrium)

Nach 7 Wochen wurde das jeweilige Wasser abgesetzt, es folgte eine Pause von 6 Wochen, danach erhielten die Studienteilnehmer über 7 Wochen das jeweils andere Wasser. Der Blutdruck der Teilnehmer wurde vor Studienbeginn und in der Folge einmal pro Woche gemessen. Außerdem wurde die Ausscheidung von Natrium im Urin bestimmt.

Das Ergebnis: Durch das Wasser wurde die tägliche Natriumzufuhr zwar um etwa 6 Prozent gesteigert. Dennoch zeigten sowohl die systolischen als auch die diastolischen **Blutdruckwerte** der Studienteilnehmer unter dem natriumreichen Wasser keine Veränderungen im Vergleich zu den Ausgangswerten. Auch im Vergleich mit der Gruppe, die jeweils das mineralstoffarme Wasser getrunken hatte, fanden sich keine Unterschiede bei den Blutdruckwerten.

Natrium-Hydrogencarbonat wirkt nicht blutdrucksteigernd

Die Wissenschaftler führen diesen Effekt darauf zurück, dass in dem natriumreichen Wasser **reichlich Hydrogencarbonat** (2125 mg/l) vorhanden war und gleichzeitig **wenig Chlorid** (31 mg/l). So lag das Natrium vor allem in Form von Natrium-Hydrogencarbonat vor, nicht jedoch als Natrium-Chlorid (Kochsalz). Und ein hoher Gehalt an Natrium-Hydrogencarbonat wirkt nicht erhöhend auf den Blutdruck, so die Folgerung der Experten. Interessanterweise war bei den Teilnehmern die Natriumausscheidung im Urin nicht erhöht – ein Hinweis darauf, dass das im Wasser enthaltene Natrium überhaupt nicht resorbiert, also in den Körper aufgenommen wurde.

Lebensstil bedeutsamer für Bluthochdruck

Insgesamt rufen die Forscher dazu auf, sorgfältiger mit dem Thema Natrium und Bluthochdruck umzugehen: Oft ist Kochsalz gemeint, wenn von Natrium die Rede ist. Und auch Kochsalz wirkt nur in Ausnahmefällen blutdrucksteigernd, nämlich bei salzsensitiven Hypertonikern. Salzsensitiv sind jedoch nur etwa ein Viertel der Menschen mit normalem Blutdruck und etwa die Hälfte der Hypertoniker. Zudem spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck Übergewicht und Bewegungsmangel sowie Fehlernährung und Genussmittel wie Alkohol eine wesentlich bedeutsamere Rolle.

Natriumwässer haben viele Vorteile

Das Propagieren natriumarmer Wässer kann sogar negative Folgen haben. Zu wenig Natrium kann Störungen des Wasserhaushaltes und Herz-Kreislauf-Probleme nach sich ziehen. Natriumreiche Wässer sorgen zudem für einen schnelleren Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten bei Sport oder Hitze. Darüber hinaus wirkt Natrium-Hydrogencarbonat, wie es in vielen Heilwässern enthalten ist, positiv auf die Blutfettwerte und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wässer, die viel Natrium enthalten, sind also für Menschen, die auf ihren Blutdruck achten müssen, keineswegs tabu. Im Gegenteil: Sie liefern neben Natrium und Hydrogencarbonat eine ganze Reihe weiterer Mineralstoffe, die wichtige Funktionen im Körper wahrnehmen, beispielsweise Calcium und Magnesium.

Wie viel Kochsalz enthält ein Wasser?

Ein hoher Natrium-Gehalt bedeutet nicht automatisch, dass ein Wasser viel Kochsalz enthält. Mit einer einfachen Formel lässt sich die Menge an Kochsalz berechnen:

Ist der Natrium-Gehalt **höher** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Chlorid-Menge durch 0,6.
Beispiel: Natrium 850 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt $100 : 0,6 = 166$ mg Kochsalz pro Liter.

Ist der Natrium-Gehalt **niedriger** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Natrium-Menge durch 0,4.
Beispiel: Natrium 66 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt $66 : 0,4 = 165$ mg Kochsalz pro Liter.

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und den Artikel kostenlos herunterladen.

Santos A, Martins MJ, Guimarães JT et al. Sodium-rich carbonated natural mineral water ingestion and blood pressure. Rev Port Cardiol. 2010; 29: 159–72.

Impressum

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

Pressebereich

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

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
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