



**Ausgabe 27 / September 2012**

### **Sulfatreiches Heilwasser senkt das Gallensteinrisiko**

*Der regelmäßige Genuss von sulfatreichem Heilwasser kann den Stoffwechsel von Leber und Galle wieder in Gang bringen und die Verdauung anregen. Gleichzeitig sinkt das Risiko für Gallensteine. Dies zeigt eine neue italienische Studie an Frauen im Alter von Anfang 60. Die Forscher gehen davon aus, dass Sulfat die Gallenblase stimuliert und den Gallenfluss fördert, wodurch das Risiko der Steinbildung sinkt. Insgesamt wirkte sich das sulfatreiche Heilwasser positiv auf das Verdauungssystem aus und verkürzte die Darmpassage.*



Die Entstehung von Gallensteinen ist sehr komplex. Zu den Ursachen gehören eine genetische Disposition, Übergewicht und Umweltfaktoren. Auch Veränderungen im Stoffwechsel der Gallensäuren, eine reduzierte Aktivität der Gallenblase und Obstipation können die Entwicklung von Gallensteinen begünstigen. Frauen sind von Gallensteinen etwa doppelt so oft betroffen wie Männer. Nach den Wechseljahren, wenn sich viele Funktionen im Körper der Frau verändern, gerät häufig auch der Verdauungstrakt aus dem Gleichgewicht.

Viele Frauen leiden dann unter Verstopfung, und bei entsprechender Veranlagung entwickeln sich oftmals Gallensteine.

### **Heilwässer mit viel Sulfat regen die Verdauung an**

Aus früheren Untersuchungen ist bekannt, dass sulfatreiches Heilwasser das Verdauungssystem insgesamt positiv beeinflusst, wenn man es regelmäßig trinkt. So können Heilwässer mit mindestens 1.200 mg Sulfat pro Liter die Darmtätigkeit anregen und Verstopfung auf natürliche Weise vorbeugen. Wie diese Wässer die Bildung von Gallensäuren beeinflussen, untersuchten nun Forscher

an der Universität in Rom. Sie testeten den Effekt eines sulfatreichen Heilwassers im Vergleich zum städtischen Leitungswasser. Das Heilwasser enthielt je Liter 1840 mg Sulfat, 730 mg Hydrogencarbonat und 840 mg Calcium. An der Studie nahmen 40 Frauen im Alter von 60 teil. Die Frauen litten an funktionellen Verdauungsbeschwerden und/oder Verstopfung. Die Forscher teilten jeweils 20 Frauen in zwei hinsichtlich Größe und Gewicht ausgeglichene Gruppen ein. An zwölf aufeinander folgenden Tagen tranken die Frauen morgens nüchtern entweder 500 ml des Heilwassers oder 500 ml Leitungswasser. Zu Beginn und am Ende der Studie bestimmten die Wissenschaftler unter anderem das Volumen der Gallenblase per Ultraschalluntersuchung sowie die Gallensäuren im Blut. Die Stuhlfrequenz wurde täglich bestimmt.

### **Sulfat stimuliert den Gallenfluss**

In der Gruppe, die Heilwasser getrunken hatte, kam es nach zwölf Tagen zur einer signifikanten Verkleinerung der Gallenblase. Dies bedeutet, dass die Gallenblase aktiver geworden war. Sie hatte sich häufiger zusammengezogen, um Gallensaft in den Darm abzugeben. In der Kontrollgruppe war die Gallenblase dagegen praktisch unverändert. Auch hinsichtlich der Gallensäuren-Werte im Blut hatte das sulfatreiche Heilwasser offenbar einen Effekt. Anders als in der Kontrollgruppe stiegen in der Heilwassergruppe die Gallensäure-Spiegel im Blut signifikant gegenüber dem Ausgangswert. Auch die tägliche Stuhlfrequenz war unter Heilwasser signifikant gestiegen, nicht jedoch in der Kontrollgruppe.

### **Positive Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem**

Die Forscher interpretieren ihre Befunde dahingehend, dass unter Einfluss des sulfatreichen Heilwassers zunächst die Gallenblase stimuliert und die Verdauung gefördert wird. Das wiederum führt zu einer vermehrten Bildung von Gallensäuren in der Leber und zu einer Beschleunigung des enterohepatischen Kreislaufs der Gallensäuren. Alle diese Faktoren senken das Gallenstein-Risiko, so die Autoren der Studie. Das in der Studie verwendete Heilwasser enthielt nicht nur reichlich Sulfat, sondern auch viel Calcium und Hydrogencarbonat. Von diesen Stoffen ist keine verdauungsfördernde Wirkung bekannt. Möglicherweise verstärken sie jedoch die Effekte des Sulfats.

Die Ergebnisse stimmen mit Untersuchungen anderer Forschungsgruppen überein. Auch diese hatten – in anderem Versuchsdesign – gezeigt, dass sulfatreiches Heilwasser die Darmpassage verkürzt und den Gallenfluss fördert. Vom ausreichenden und regelmäßigen Trinken sulfathaltiger Heilwässer profitiert somit das gesamte Verdauungssystem.

#### **Enterohepatischer Kreislauf**

Als enterohepatischen Kreislauf (Darm-Leber-Kreislauf) bezeichnet man das mehrfache Zirkulieren bestimmter Substanzen zwischen Darm, Leber und Gallenblase. Dies betrifft vor allem die Gallensäuren: Sie werden in der Leber gebildet, über die Gallenblase und den Gallengang zur Fettverdauung in den oberen Dünndarm abgegeben und dann größtenteils im hinteren Dünndarm wieder resorbiert. Von dort gelangen sie über das Blut wieder in die Leber. Pro Tag zirkulieren sie etwa vier- bis zwölfmal zwischen Leber und Darm.

---

Über den folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen:

Corradini SG, Ferri F, Mordenti M et al. Beneficial effect of sulphate-bicarbonate-calcium water on gallstone risk and weight control. World J Gastroenterol. 2012 Mar 7;18(9):930-7.

---

## 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