



Ausgabe 32 / Dezember 2013

Mit Hydrogencarbonat Blutfette harmonisieren

Wehret den Anfängen – das gilt gerade, wenn es um die Gesundheit geht. Wer Risikofaktoren für Arteriosklerose konsequent bekämpft, hat gute Chancen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden. Deshalb suchen Wissenschaftler nach einfachen Strategien, um beispielsweise erhöhte Blutfettwerte zu normalisieren. Bei einer leichten Erhöhung reichen einfache Maßnahmen meistens aus. So lassen sich Blutfettwerte mit Heilwasser, das reich an Hydrogencarbonat ist, positiv beeinflussen, wie eine neue Studie bestätigt.



Eine kürzlich veröffentlichte französische Studie untersuchte, welchen Einfluss ein hydrogencarbonatreiches Wasser auf die Blutfettwerte hat. Die Wissenschaftler um Y. Zair führten eine kontrollierte, randomisierte doppel-blinde Cross-over-Studie an zwölf gesunden, normalgewichtigen Männern durch, die leicht erhöhte Blutfettwerte aufwiesen. Die Probanden tranken über acht Wochen täglich 1,25 Liter eines hydrogencarbonatreichen Wassers bzw. eines mineralstoffarmen Wassers. Die

Auswaschzeit betrug eine Woche. Zu Beginn sowie nach acht Wochen wurden Blutproben entnommen: im Nüchtern-Zustand sowie nach dem Verzehr einer standardisierten Mahlzeit, zu der die Probanden einen halben Liter des jeweiligen Wassers tranken.

Verbesserung der Nüchtern-Blutfettwerte

Der regelmäßige Verzehr des hydrogencarbonatreichen Wassers verbesserte einige Blutfettwerte im Nüchtern-Zustand. So sank der Triglycerid-Wert signifikant durchschnittlich um 23 % und der VLDL-Triglycerid-Wert signifikant um 31 %. Bei den VLDL-Cholesterol-Werten zeigte sich eine tendenzielle

Abnahme. In der Placebo-Gruppe blieben die Werte dagegen unverändert. Die postprandialen Blutfettwerte blieben in beiden Gruppen gleich, ebenso andere Gesundheitsparameter wie die Höhe des Blutdrucks.

Übereinstimmung mit früheren Befunden

Die Ergebnisse der aktuellen Arbeit haben die Wissenschaftler insofern überrascht, als dass sie unter hydrogencarbonatreichem Wasser auch eine Abnahme der postprandialen Blutfettwerte erwartet hätten. Sie vermuten, dass die Testmahlzeit nicht kalorienreich genug war, um diesen Effekt auszulösen. In einer anderen Untersuchung derselben Arbeitsgruppe bewirkte hydrogencarbonatreiches Wasser sehr wohl eine postprandiale Lipidsenkung – hier war die Testmahlzeit allerdings um rund 300 kcal energiereicher.

Die Resultate harmonieren insgesamt mit denen früherer Studien, bei denen hydrogencarbonatreiches Wasser allerdings zum Teil andere Lipid-Parameter positiv beeinflusst hatte. Dies wird auf die sehr unterschiedliche Zusammensetzung der eingesetzten Wässer zurückgeführt. Andere Arbeitsgruppen hatten gefunden, dass hydrogencarbonatreiches Wasser sowohl das Gesamt-Cholesterin als auch das LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) bei Probanden im Nüchtern-Zustand senkt. Manche Studien zeigten eine Abnahme von LDL-Cholesterin sowie eine Zunahme von HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“).

Lebensstil ändern

Nur leicht erhöhte Blutfettwerte lassen sich meist schon durch eine Gewichtsreduzierung und eine Ernährungsumstellung normalisieren. Ernährungsmediziner empfehlen vor allem, mehr Obst und Gemüse zu essen und den Gehalt an gesättigten Fetten in der Nahrung zu senken. Auch die Auswahl der Getränke spielt eine wichtige Rolle. Der regelmäßige Genuss von hydrogencarbonatreichem Heilwasser (ab ca. 1.300 mg/Liter) hat eine günstige Wirkung auf den Fettstoffwechsel. Zudem sind Heilwässer kalorienfrei, was sich positiv auf das Körpergewicht auswirkt.

Natrium: besser als sein Ruf

Das in der Studie verwendete Wasser enthielt 50 Mal mehr Natrium als das mineralstoffarme Vergleichswasser. Allein über das Wasser nahmen die Testpersonen bereits 2 Gramm Natrium täglich auf. Trotzdem blieb ihr Blutdruck unverändert. Denn entscheidend für den Blutdruck-Effekt von Natrium ist die Verbindung, in der es vorliegt. Natrium-Hydrogencarbonat hat keinen Einfluss auf den Blutdruck, während Natriumchlorid bei salzempfindlichen Personen den Blutdruck erhöhen kann. Die meisten Heilwässer enthalten Natrium in Verbindung mit Hydrogencarbonat und wirken somit nicht blutdrucksteigernd.

Über folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen:

Zair et al. Effect of a high bicarbonate mineral water on fasting and postprandial lipemia in moderately hypercholesterolemic subjects: a pilot study. *Lipids in Health and Disease* 2013

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
Von-Galen-Weg 9
53340 Meckenheim
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