



Ausgabe 38 / Juni 2015

Darmtätigkeit anregen mit Magnesium-Sulfat-reichem Heilwasser

Darmträgheit ist ein sehr verbreitetes Problem. Schätzungsweise 14 % der Bevölkerung sind von chronischer Obstipation betroffen, Frauen häufiger als Männer. Chronische Verstopfung quält die Betroffenen über Monate und Jahre mit Unwohlsein und Bauchschmerzen. Trinkt man täglich ein Heilwasser, das reich an Magnesium und Sulfat ist, lässt sich Abhilfe schaffen – einfach, effektiv und ohne Nebenwirkungen. Das ergab eine aktuelle Studie aus Frankreich.



Eine frühere klinische Studie hatte bereits gezeigt, dass der tägliche Konsum von Magnesium-Sulfat-reichem Wasser bei Kindern, die an Verstopfung litten, die Stuhlkonsistenz deutlich besserte. Über die Wirkung bei Erwachsenen mit Obstipation war dagegen bislang wenig bekannt. Deshalb führten Christophe Dupont von der Universität Paris Descartes und seine Kollegen eine randomisierte doppelblinde Placebo-kontrollierte Studie durch, um die Wirksamkeit von Magnesium-Sulfat-reichem Wasser bei

Frauen zu prüfen. An der Studie nahmen insgesamt 244 Probandinnen im Alter von 18 bis 60 Jahren teil. Es waren dies Patientinnen von 62 Allgemeinmedizinern aus ganz Frankreich, die an chronischer Obstipation litten – gemäß der international anerkannten Definition der Rom-III-Kriterien.

Magnesium-Sulfat-Wasser in verschiedenen Mengen getestet

Das in der Studie eingesetzte Wasser enthielt u.a. 1.530 mg Sulfat und 119 mg Magnesium pro Liter. Es wurde in zwei Trinkvolumina getestet: Probanden-Gruppe I trank täglich 1 Liter des Magnesium-Sulfat-Wassers und zusätzlich 0,5 Liter eines mineralstoffarmen Wassers. Probanden-Gruppe II erhielt täglich 0,5 Liter des Magnesium-Sulfat-Wassers und 1 Liter mineralstoffarmes Wasser. Verglichen wurde mit einer Kontrollgruppe, die täglich 1,5 Liter des mineralstoffarmen Wassers trank. Sofern die Teilnehmerinnen während der Studie an starken Bauchschmerzen litten, konnten sie als

Bedarfsmedikament das Abführmittel Macrogol 4000 einnehmen. Erfasst wurden unter anderem Stuhlbeschaffenheit, Bauchschmerzen, Bedarfsmedikation und mögliche Nebenwirkungen.

Deutlich weniger Verstopfung nach zwei Wochen

Die erste Erhebung fand nach sieben Tagen statt und ergab keine signifikanten Abweichungen zwischen den Gruppen. Nach der zweiten Studienwoche zeigten sich jedoch Unterschiede. In der Kontrollgruppe besserte sich die Obstipation bei 21 % der Probandinnen, in Gruppe II bei 31 % ($p=0,099$ vs. Kontrolle) und in Gruppe I bei 38 % ($p=0,013$ vs. Kontrolle). Der Trend setzte sich über die vier Studienwochen fort. Am Ende zeigte Gruppe I mit dem höchsten Heilwasseranteil signifikant mehr Responder als die Kontrollgruppe. Gruppe II unterschied sich dagegen nicht signifikant von der Kontrollgruppe.

In der Gruppe mit der größeren Menge Magnesium-Sulfat-Wasser (Gruppe I) wurde zudem eine Verbesserung der Stuhlkonsistenz beobachtet – die Menge harter Stuhlkumpen ging zurück. Zudem benötigten weniger Probandinnen zusätzlich ein Abführmittel ($p= 0,034$ vs. Kontrolle). Die Verträglichkeit war sehr gut. Interessanterweise profitierten aus Gruppe I die Patientinnen am meisten von dem Magnesium-Sulfat-Wasser-Konsum, die vor Studienbeginn häufig von starken Bauchschmerzen geplagt wurden. Dieser Befund war aufgrund der geringen Patientenzahl jedoch statistisch nicht signifikant.

Sulfat verbessert Stuhlkonsistenz

Aus vielen pharmakologischen Studien ist bereits bekannt, dass eine hohe Aufnahme von Magnesium einen abführenden Effekt besitzt. Sulfat wiederum erhöht ab einer täglichen Zufuhr von 1.000 bis 1.500 mg das Stuhlgewicht und verbessert die Stuhlkonsistenz sowie die Darmmotilität. Diese Wirkungen erklären Wissenschaftler mit einem osmotischen Effekt. Sulfat wird nur zum Teil resorbiert und wirkt im Darm vor allem osmotisch, d.h. es hält Wasser im Darmlumen zurück. Dadurch bleibt der Darminhalt geschmeidiger und beweglicher.

Therapie der Wahl: Heilwasser ist effizient und sicher

Da Verstopfung in der Bevölkerung sehr häufig vorkommt, zählen Abführmittel zu den meist verkauften Medikamenten der Selbstmedikation. Bei einer chronischen Obstipation sollte jedoch zunächst versucht werden, die Probleme auf natürlichem Wege in den Griff zu bekommen. Die medizinischen Fachgesellschaften empfehlen eine Änderung des Lebensstils: regelmäßige Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bei chronischer Obstipation empfehlen die Autoren der französischen Studie das tägliche Trinken von Magnesium-Sulfat-reichem Wasser als Erstlinien-Therapie. Ihr Argument: Die Maßnahme ist effizient und sicher. Erst wenn die Symptome sich nach 8 bis 14 Tagen nicht bessern, sollte zusätzlich ein Abführmittel angewendet werden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat sulfathaltige Heilwässer ausdrücklich als wirksam zur Anregung der Darmaktivität anerkannt und zugelassen.

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

Dupont et al., Efficacy and safety of a magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, Clin Gastroenterol Hepatol, 2014

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