



Ausgabe 41 / Februar 2016

Aktuelle Studie zeigt: Hydrogencarbonatreiches Heilwasser hilft bei Sodbrennen

Sodbrennen beeinträchtigt das Leben der Betroffenen erheblich, schränkt Arbeitsleben und Freizeit ein und stört den Schlaf. Statt regelmäßig Magen-Medikamente einzunehmen, wünschen sich die meisten Betroffenen eine nebenwirkungsfreie Behandlung auf natürlichem Wege. Wie das geht, zeigt eine aktuelle Studie, bei der sich hydrogencarbonatreiches Heilwasser als natürlich wirksame Alternative erwiesen hat. Nach dem Trinken von eineinhalb Liter täglich reduzierte sich die Häufigkeit und Schwere des Sodbrennens signifikant, und die Teilnehmer fühlten sich auch subjektiv deutlich wohler.



Zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von hydrogencarbonatreichem Wasser bei Sodbrennen publizierten André-Michael Beer von der Ruhr-Universität Bochum und Co-Autoren in diesen Tagen die Ergebnisse einer offenen, einarmigen Studie. Das Forscherteam wählte Probanden, die in den drei Monaten zuvor mindestens zweimal pro Woche an Sodbrennen gelitten hatten, aber keine entsprechenden Medikamente einnahmen. An der Studie nahmen 50 Probanden (28 Männer, 22 Frauen) im Alter von 18 bis 64

Jahren (Durchschnittsalter 40,6 Jahre) teil.

In der einwöchigen Startphase tranken sie täglich 1,5 Liter Wasser, Tee oder alkoholfreie Erfrischungsgetränke. In der eigentlichen Studienphase nahmen die Probanden stattdessen über 5 Wochen täglich 1,5 Liter eines hydrogencarbonatreichen Heilwassers zu sich (1.775 mg Hydrogencarbonat/Liter). Jeweils 300 ml tranken die Teilnehmer zu den Mahlzeiten, den Rest über den Tag verteilt.

Während der Studienphase dokumentierten die Probanden Auftreten, Schwere und Dauer des Sodbrennens. Zudem wurden einmal wöchentlich im Studienzentrum verschiedene Gesundheitsparameter sowie die Lebensqualität mit entsprechenden Fragebögen erfasst.

Sodbrennen deutlich seltener und kürzer

Das Ergebnis: Das hydrogencarbonatreiche Wasser verminderte die Häufigkeit und Intensität von Sodbrennen und verbesserte die Lebensqualität. Mit der Dauer des regelmäßigen Heilwasser-Trinkens nahm die Wirkung stetig zu. Nach fünf Wochen war die Häufigkeit des Sodbrennens signifikant um 5,1 wöchentliche Episoden gesunken ($p < 0,001$). Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden verkürzte sich um 19 Minuten ($p = 0,002$). 89,6 % der Probanden hatten seltener Sodbrennen, eine verkürzte Dauer zeigte sich bei 79,2 %.

Auch weitere Beschwerden wie Aufstoßen oder Dyspepsie besserten sich in den fünf Wochen signifikant, ebenso Schlafqualität, Probleme beim Essen und Trinken sowie emotionaler Stress. Das Heilwasser erwies sich als ausgezeichnet verträglich.

Weniger Säure, bessere Verdauung

Die Studienergebnisse bestätigen Untersuchungen anderer Arbeitsgruppen, die einen positiven Einfluss von hydrogencarbonatreichem Wasser auf Sodbrennen und andere gastrointestinale Symptome gezeigt hatten. So wiesen Forscher beispielsweise nach, dass bei Patienten mit Refluxkrankheit der pH-Wert in der Speiseröhre und im Magen nach Genuss von calcium- und hydrogencarbonatreichem Wasser steigt, d.h. die Säurebelastung abnimmt. Eine große multizentrische Studie ergab, dass sich bei einem Großteil der Patienten Verdauungsstörungen besserten, nachdem sie in 3-wöchigen Trinkkuren täglich zwei Liter hydrogencarbonatreiches Wasser getrunken hatten.

Hydrogencarbonat puffert Säure ab

Die Wissenschaftler vermuten, dass die Hydrocarbonat-Anionen die Protonen der Magensäure abpuffern. Rein rechnerisch hat ein Liter hydrogencarbonatreiches Wasser eine ähnliche Pufferkapazität wie eine Tablette eines Antazidums mit Calcium-/Magnesiumcarbonat. Zusätzlich wird durch das Heilwasser eine Verdünnung der Säure erreicht. Die Forscher diskutieren, dass hydrogencarbonatreiches Wasser darüber hinaus natürliche protektive Faktoren im Magen verstärkt.

Bessere Lebensqualität mit hydrogencarbonatreichem Heilwasser

Auch wenn Sodbrennen und andere mit der Refluxkrankheit einhergehenden Symptome nicht gefährlich sind, so beeinträchtigen sie das Leben der Betroffenen doch erheblich. In einer britischen Studie beklagten die Hälfte von 924 Patienten Einschränkungen im Arbeitsleben und in der Freizeit. In einer anderen Studie gaben 22 % der Reflux-Patienten Schlafstörungen an und 28 % Probleme beim Essen und Trinken.

Für die Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die dauerhaft eingenommen werden müssen. Zunächst aber empfehlen Ärzte meist eine Änderung des Lebensstils, um die Beschwerden möglichst auf diese Weise in den Griff zu bekommen: keine späten und schweren Mahlzeiten, sehr süße und fette bzw. stark gewürzte oder gebratene Speisen einschränken, Genussmittel reduzieren und Übergewicht abbauen.

Die Studien-Autoren kritisieren, dass bislang viel zu selten das Trinken von hydrogencarbonatreichem Heilwasser empfohlen wird. Dabei entspräche dieses dem Wunsch vieler Patienten nach einer nebenwirkungsfreien Behandlung mit natürlichen Mitteln. Die Wissenschaftler empfehlen, das Heilwasser regelmäßig vor allem zum Essen zu trinken, da Sodbrennen gehäuft nach den Mahlzeiten auftritt.

Über den folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen.

[Beer et al, 2016](#)

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