



Ausgabe 45 / April 2017

Sulfathaltiges Heilwasser verbessert Stuhlfrequenz signifikant

Patienten mit funktioneller Obstipation, die täglich einen Liter sulfatreiches Heilwasser tranken, konnten ihre Stuhlfrequenz bereits nach drei Wochen signifikant verbessern, wie eine aktuelle klinische Studie mit 100 Teilnehmern ergab. Zudem besserte sich die Stuhlkonsistenz, die Probanden hatten weniger Schmerzen und empfanden einen Zuwachs an Lebensqualität. Da zudem die Verträglichkeit sehr positiv beurteilt wurde, bieten sich sulfatreiche Heilwässer ab etwa 1.200 mg Sulfat pro Liter als natürliche und wirksame Unterstützung zur Behandlung bei funktioneller Obstipation an.



Fast jeder dritte Deutsche über 60 Jahren leidet an Verstopfung. Etwa ab dem 50. Lebensjahr verändern sich der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel. Oft reicht es dann nicht aus, sich ballaststoffreich zu ernähren oder die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen, um die Obstipation in den Griff zu kriegen. Das Trinken von einem Liter sulfathaltigem Heilwasser pro Tag kann die Situation dagegen entscheidend verbessern, wie die aktuelle deutsche Studie zeigen konnte.

Laxierende Wirkung von Sulfat in Praxis und Wissenschaft

Die Anwendung sulfatreicher Heilwässer bei Verdauungsbeschwerden besitzt eine lange Tradition. Zudem existieren inzwischen etliche Studien zur laxierenden Wirkung von Sulfat-Verbindungen. Der Wirkmechanismus ist bekannt: Sulfat hält osmotisch Wasser im Dickdarm zurück und fördert zusätzlich die Wassersekretion in den Darm. So steigt der Flüssigkeitsanteil des Stuhls und seine Konsistenz verbessert sich. Auch das Stuhlvolumen wird erhöht und die Darmpassage beschleunigt.

Neue Studie nach wissenschaftlichem Goldstandard

Die von Autoren der Universität Freiburg vor kurzem veröffentlichte und nach wissenschaftlichem Goldstandard durchgeführte Studie zeigte nun, dass diese Wirkung auch in der Praxis mit sulfathaltigem Heilwasser bei Menschen mit Obstipation erzielt werden kann.

Für die placebokontrollierte Doppelblindstudie wurden hundert Probanden randomisiert auf zwei Gruppen aufgeteilt. Über einen Zeitraum von sechs Wochen trank die Verumgruppe jeden Tag 4 × 250 ml eines Heilwassers mit gut 1.535 ml Sulfat pro Liter, das zudem reich an Magnesium (105 mg/l) und Calcium (573,0 mg/l) war. Die Kontrollgruppe erhielt als Placebo die gleiche Menge eines mit Kohlensäure versetzten Leitungswassers mit nur 34 mg Sulfat pro Liter. Beide Wässer enthielten gleich viel Kohlensäure, und zwar 2.650 mg/l.

Eingeschlossen wurden Patienten mit einer funktionellen Obstipation, die den Rom-III-Kriterien entsprach, also mit maximal 2–4 Stuhlgängen pro Woche. Sie mussten daran gewöhnt sein, mindestens einen Liter Wasser pro Tag zu trinken und sollten ihre übliche Ernährungsweise und ihren Aktivitätslevel beibehalten.

Nach drei Wochen signifikant bessere Stuhlfrequenz

Bereits nach drei Wochen hatte sich die Stuhlfrequenz signifikant verbessert – bei der Heilwasser-Gruppe pro Woche um $2,02 \pm 2,22$ im Vergleich zu $0,88 \pm 1,67$ für die Placebo-Gruppe ($p = 0,005$). Zudem wiesen die Probanden der Heilwassergruppe eine weichere Stuhlkonsistenz auf als die der Placebogruppe. 80 % der Probanden der Heilwassergruppe und 74 % der Placebogruppe berichteten von weniger Schmerzen. Entsprechend verbesserten sich auch Parameter der Lebensqualität (nach GIQLI und SF-12).

Nach sechs Wochen war der Unterschied in der Stuhlfrequenz zwar statistisch nicht mehr signifikant. Dies lässt sich jedoch dadurch erklären, dass die in beiden Wässern enthaltene Kohlensäure die Darmtätigkeit ebenfalls anregen kann. Zudem trägt die erhöhte Trinkmenge zu einer besseren Stuhlkonsistenz und einer leichteren Dampassage bei.

Sulfat-Heilwasser als gut verträgliche Therapieoption

Die Compliance war außerordentlich gut, es gab keine Dropouts. Praktisch alle Teilnehmer (99 %) hatten das Wasser gut bis sehr gut vertragen. Insofern erwies sich eine dreiwöchige Trinkkur mit sulfatreichem Heilwasser als wirksame und verträgliche Therapieoption, um die Stuhlfrequenz und -konsistenz bei funktioneller Obstipation zu verbessern, Schmerzen zu verringern und eine bessere Lebensqualität zu erreichen. Zumal es sich um ein natürliches Arzneimittel handelt, das im Gegensatz zu klassischen Medikamenten keine unerwünschten Nebenwirkungen zeigt und zudem die bei Obstipation wichtige Flüssigkeitszufuhr erhöht.

Definition der Obstipation nach den Rom-Kriterien

Für die funktionelle Obstipation gibt es klare Definitionen. Gemäß den Rom-III-Konsensus-Kriterien, die in Rom von Experten festgelegt werden, spricht man von einer Obstipation, wenn über mindestens 12 Wochen der letzten sechs Monate mindestens zwei der hier aufgeführten Symptome zu 25 % der Zeit oder mehr bemerkt wurden:

- Starkes Pressen beim Stuhlgang
- Der Stuhl ist klumpig und hart.
- Die Betroffenen haben das Gefühl der unvollständigen Entleerung. Sie klagen über ein Blockadegefühl.
- Es wird versucht, der Entleerung mit dem Finger nachzuhelfen.
- Es gibt weniger als drei Entleerungen pro Woche.
- Nur durch Abführmittel wird der Stuhl weich.

Über den folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen.

Naumann et al., Effects of Sulphate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study, Forschende Komplementärmedizin 2016;23:1-8

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