

## Natriumreiche Heilwässer gleichen die Flüssigkeitsbalance rasch aus



*Wer Sport treibt oder viel schwitzt, sollte die Flüssigkeitsverluste mit natriumreichem Heilwasser auffüllen.*

Natrium ist in unserem Körper unverzichtbar, denn es regelt den Wasserhaushalt, leitet Nervenimpulse weiter und erfüllt zahlreiche andere Funktionen. Geht zum Beispiel beim Schwitzen oder bei Durchfällen zu viel Natrium verloren, hat dies schwerwiegende Folgen für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Natriumreiche Heilwässer eignen sich ideal, um die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste gleichzeitig zu ersetzen. Durch das wasserbindende Natrium gelingt der Ausgleich des Wasserhaushalts besonders schnell.

### Funktionen von Natrium im Körper

Der Mineralstoff Natrium leitet im Körper Nervenreize weiter und hilft, Nährstoffe durch die Zellwände zu schleusen. Durch sein Wasserbindungsvermögen sorgt Natrium dafür, dass im Körper und bei allen Stoffwechselfvorgängen genügend Wasser vorhanden ist.

Die Funktionen im Einzelnen:

- Regulation des Wasserhaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts
- Weiterleitung von Nervenimpulsen
- Baustein der Zellmembranen
- Transport und Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweißen
- Unterstützung der Muskelfunktion
- Aktivierung einiger Enzyme

### „Dickes Blut“ und Krämpfe durch Natriummangel

Ein Natriummangel kann durch starkes Schwitzen, bei Durchfällen oder Erbrechen entstehen. Auch Störungen der Niere, ein entgleister Diabetes oder die Einnahme von Medikamenten (z.B. Diuretika) können einen Mangel an Natrium verursachen. Ältere Menschen leiden häufig unter einem Natrium- und Flüssigkeitsmangel.

Folgen eines Natrium-Mangels:

- Störungen des Wasser- und Elektrolythaushalts
- „Eindicken“ des Blutes (Fließfähigkeit nimmt ab)
- Verringerte Leistungsfähigkeit, Orientierungsschwierigkeiten
- Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen, Übelkeit
- Muskelkrämpfe, Muskelzittern
- Störung der Herzfunktion, Herzrasen

### Natrium macht uns „flüssig“

*Unser Körper besteht zu gut 60 Prozent aus Wasser. Natrium sorgt dafür, dass es im Körper gebunden und richtig verteilt wird.*

## Mit Natrium schnell und effizient

*Natriumreiche Wässer gleichen Flüssigkeitsverluste schneller wieder aus, und man muss weniger trinken.*

## Effizienter Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts

Beim Schwitzen gehen nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe verloren, vor allem Natrium. Ein Liter Schweiß enthält etwa ein Gramm Natrium. Mit der verlorenen Flüssigkeit muss auch das ausgeschiedene Natrium ersetzt werden. Dafür bieten sich natriumreiche Heilwässer an. Studien haben gezeigt, dass sich der Wasserhaushalt durch natriumreiche Wässer schneller regeneriert. Aufgrund der wasserbindenden Wirkung von Natrium kann zudem weniger getrunken werden.

## Natrium macht keinen Druck

Manchmal wird befürchtet, dass Natrium den Blutdruck erhöht – zu unrecht. Der Mineralstoff liegt im Wasser häufig an Hydrogencarbonat gebunden vor. Und Natrium-Hydrogencarbonat erhöht den Blutdruck nicht. Auch die Verbindung Natrium-Chlorid (Kochsalz) kann allenfalls bei salzsensitiven Menschen blutdrucksteigernd wirken. Salzsensitiv sind jedoch nur ein Viertel der Menschen mit normalem Blutdruck und etwa die Hälfte derjenigen mit erhöhtem Blutdruck. Diese sollten Heilwässer mit Natrium-Hydrogencarbonat bevorzugen.

## Natrium auch bei Bluthochdruck

*Natriumreiche Wässer sind auch für Menschen mit Bluthochdruck geeignet. Denn Natrium ist nicht gleich Kochsalz.*

### Wie viel Kochsalz enthält ein Wasser?

Ein hoher Natriumgehalt bedeutet nicht automatisch, dass ein Wasser viel Kochsalz enthält. So lässt sich die Menge an Kochsalz berechnen:

Ist der Natrium-Gehalt **höher** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Chlorid-Menge durch 0,6.

Beispiel: Natrium 850 mg/l und Chlorid 100 mg/l  
 $100 : 0,6 = 166$  mg Kochsalz pro Liter

Ist der Natrium-Gehalt **niedriger** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Natrium-Menge durch 0,4.

Beispiel: Natrium 66 mg/l und Chlorid 100 mg/l  
 $66 : 0,4 = 165$  mg Kochsalz pro Liter

## Eine gute Quelle: natriumreiche Heilwässer

Der Bedarf an Natrium hängt sehr stark von der Lebensweise ab. Wer häufig körperlich aktiv ist und viel schwitzt oder aus anderen Gründen zu wenig Natrium im Körper aufweist, wählt am besten ein Heilwasser, das mindestens 200 mg Natrium pro Liter enthält.

Studien zum Thema finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter [Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Mineralstoffforschung](#) → [Natrium](#)