

Hydrogencarbonat-Heilwässer können Säurebeschwerden lindern



Sodbrennen, Völlegefühl nach dem Essen oder saures Aufstoßen plagen etwa jeden zweiten Deutschen.

Wohl fast jeder hat es schon mal erlebt: Brennen im Hals oder saures Aufstoßen, Druck im Bauch oder Völlegefühl nach dem Essen. Unangenehme Erscheinungen, die häufig die Freude am Essen verderben. Zahlreiche Menschen leiden unter solchen säurebedingten Problemen, je nach Studie sollen 25 bis über 50 Prozent der Deutschen betroffen sein. Etwa ein Drittel von ihnen geht deshalb zum Arzt.

Zu viel Säure: Dyspepsie, Sodbrennen & Co.

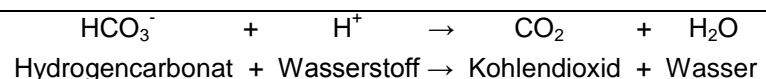
Symptome wie Sodbrennen, saures Aufstoßen, Druckbeschwerden im Oberbauch und längeres Völlegefühl fassen Fachleute unter dem Begriff Dyspepsie zusammen. Dahinter können verschiedene Ursachen stecken. Relativ häufig ist der Grund zu viel Magensäure. Beim sauren Aufstoßen und Sodbrennen kommt noch ein schwacher Schließmuskel am oberen Mageneingang hinzu, durch den Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen kann.

Was kann man gegen Säureprobleme tun?

Wer unter schwerwiegenden Symptomen leidet, sollte zunächst abklären lassen, ob ernsthafte Erkrankungen der Auslöser sein könnten. Ist das ausgeschlossen, werden in erster Linie die Symptome behandelt. Häufig erfolgt dies mit säurebindenden Medikamenten (Antazida), teilweise auch mit H₂-Blockern oder so genannten Protonenpumpenhemmern. Vergessen wird dabei oft ein ganz natürlicher Säurefänger, der bei Säurebeschwerden eine lange Tradition aufweisen kann: Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat.

Hydrogencarbonat als natürlicher Säurefänger

Hydrogencarbonat ist eine starke Base und damit der wichtigste Gegenspieler der Säuren in unserem Körper. Um den pH-Wert (also das Verhältnis von Säuren zu Basen) zu regeln, besitzt der Körper ein eigenes Puffersystem. Auch hier wird Hydrogencarbonat genutzt, um Säuren (H⁺-Ionen) zu neutralisieren:



So funktioniert das Neutralisieren: Basen reagieren mit Säuren (H⁺). Heraus kommen Kohlendioxid und Wasser.

Heilwasser wirksam wie Tabletten

Studien zeigen: Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat wirken bei Säureproblemen ebenso gut wie herkömmliche säurebindende Medikamente (Antazida).

Körpereigener Säurepuffer

Auch unser Körper selbst nutzt Hydrogencarbonat, um überschüssige Säuren zu binden.

Basische Heilwässer können bei Säureproblemen helfen

Eine besonders gute Quelle für Hydrogencarbonat sind basische Heilwässer mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Wie Studien zeigen, können solche Wässer Säuren ebenso gut binden wie handelsübliche Medikamente (Antazida). Dabei haben Heilwässer den Vorteil, dass sie absolut natürlich sind, gut verträglich, sicher und einfach zu dosieren. Zugleich versorgen sie den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und ausreichend Flüssigkeit. Hydrogencarbonat ist übrigens für seine besonders schnell einsetzende Wirkung bei Säureproblemen bekannt.

Das hilft gegen Säurebeschwerden

Täglich 1 – 2 Liter Heilwasser mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter trinken.

Fetteiche Speisen, Süßes, Gebratenes und stark Gewürztes nur in Maßen essen.

Säurehaltige Getränke eventuell einschränken.

Alkohol und Zigaretten so weit möglich reduzieren.

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

In Ruhe essen und gründlich kauen.

Nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen.

Übergewicht abbauen.

Für ausreichend Entspannung sorgen.

Natürlich und einfach anzuwenden

Vorteil von Heilwässern gegenüber anderen Medikamenten: Sie sind natürlich, sicher und einfach zu dosieren. Zudem liefern sie wertvolle Mineralstoffe und viel Flüssigkeit.

Heilwasser über den Tag verteilt trinken

Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat kann überschüssige Säure neutralisieren. Bei langfristiger Anwendung kann es sogar zu einer Normalisierung der Säureproduktion im Magen führen. Wissenschaftler vermuten auch, dass hydrogencarbonatreiche Wässer die Magenschleimhaut in ihrer Schutzfunktion unterstützen.

Täglich sollten idealerweise 1 – 2 Liter Heilwasser mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter getrunken werden. Damit das Heilwasser optimal wirken kann, trinkt man es am besten gleichmäßig über den Tag verteilt sowie vor und zu den Mahlzeiten. Wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält, zeigt das Etikett.

Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com unter [Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Studien + Übersichtsarbeiten](#) → [Hydrogencarbonat](#) → [Magen, Darm](#)

Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28
53175 Bonn
Telefon: 0228/ 959 90 19
www.heilwasser.com