



## Mehr leisten beim Sport mit dem richtigen Wasser

So regeneriert sich der Stoffwechsel besonders schnell



**Bonn, Oktober 2021.** Sport macht besonders viel Spaß, wenn die Leistung stimmt. Und die hängt nicht nur vom Training ab, sondern auch davon, wie gut unser Körper mitmacht und wie schnell er sich regenerieren kann. Neben dem Essen spielen hier auch Getränke eine wichtige

Rolle. So können mineralstoffreiche Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat und Natrium nicht nur den Wasser- und Mineralstoffhaushalt, sondern auch die Säure-Basen-Balance schnell wieder ins Lot bringen und die Leistungsfähigkeit verbessern. Studien zeigen, dass Hydrogencarbonat die beim Sport entstehende Säurebelastung durch Laktat (Milchsäure) neutralisiert. Natrium gleicht die Wasserbilanz schneller wieder aus. Und Mineralstoffe liefern Ersatz für die Mineralstoffverluste mit dem Schweiß. So kann man mit dem richtigen Wasser die Leistungsfähigkeit des Körpers auf vielfältige und natürliche Weise unterstützen.

Welche natürlichen Heilwässer viel Hydrogencarbonat und/oder Natrium bieten, kann man sich im Bereich „Heilwasser finden“ auf der Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) anzeigen lassen. Erhältlich sind Heilwässer im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Welche Inhaltsstoffe ein Heilwasser enthält, Trinkempfehlungen und eventuelle Gegenanzeigen stehen auch immer auf dem Flaschenetikett.

*Kurzfassung: 1.187 Zeichen*

### Hydrogencarbonat für weniger Säuren und mehr Leistung

Wer sportlich etwas leistet und dabei auch an seine Grenzen geht, bildet besonders viel Milchsäure (Laktat) in den Muskeln. Dadurch sinkt der pH-Wert in den Muskeln und im Blut, und es entsteht ein Säureüberschuss im Körper. Diese leichte Übersäuerung führt dazu, dass die Muskeln schneller ermüden und eine Erholungspause brauchen. Möchte man nun weiter trainieren, kann weniger Leistung abgerufen werden. Studien<sup>12</sup> zeigen, dass

---

<sup>1</sup> Gough LA, Rimmer S, Sparks SA, McNaughton LR, Higgins MF: Post-exercise Supplementation of Sodium Bicarbonate Improves Acid Base Balance Recovery and Subsequent High-Intensity Boxing Specific Performance. Front Nutr. 2019 Oct 1;6:155. doi: 10.3389/fnut.2019.00155.

<sup>2</sup> McNaughton LR, Gough L, Deb S, Bentley D, Sparks SA: Recent Developments in the Use of Sodium Bicarbonate as an Ergogenic Aid. Curr Sports Med Rep Jul-Aug 2016;15(4):233-44. doi: 10.1249/JSR.0000000000000283.

zusätzliches Hydrogencarbonat die Säuren neutralisiert und die Leistungsfähigkeit verbessern kann. Die Muskeln brauchen zudem weniger Zeit zur Erholung und sind schneller wieder einsatzbereit.

### **Mit Natrium erholt sich der Wasserhaushalt schneller**

Beim Sport läuft der Schweiß oft in Strömen und wir schwitzen nicht nur Wasser, sondern auch Mineralsalze aus. Auf diesem Weg verlassen erhebliche Mengen von Natrium sowie weitere Mineralstoffe den Körper. Der Mangel an Mineralstoffen kann schlapp machen und die Leistungsfähigkeit einschränken. In einer amerikanischen Studie<sup>3</sup> konnten Sportler ihre Leistungsfähigkeit steigern, wenn sie die verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe schon während der sportlichen Aktivität oder direkt im Anschluss mit mineralstoff- und natriumreichem Wasser wieder auffüllten.

Mit Hilfe von Natrium wird die Flüssigkeitsbilanz schneller und effizienter ausgeglichen. Dadurch erholte der Körper sich schneller und konnte schneller wieder aktiv werden. Von natriumhaltigem Wasser muss man außerdem weniger trinken, um den Wasserhaushalt wieder aufzufüllen. Denn Natrium bindet das Wasser im Körper und verhindert, dass zu viel Flüssigkeit mit dem Urin gleich wieder ausgeschieden wird.

### **Mineralstoffe und Flüssigkeit tanken**

Die perfekte Quelle, um Hydrogencarbonat und Natrium aufzunehmen, sind natürliche Heilwässer. Diese enthalten reichlich Mineralstoffe, um Schwitzverluste auszugleichen und liefern die ohnehin benötigte Flüssigkeit. So dienen sie als perfektes Komplettpaket, mit dem Sportlerinnen und Sportler ihren Flüssigkeitshaushalt, den Mineralstoffhaushalt und die Säure-Basen-Balance gleichzeitig ins Lot bringen und ihre Leistungsfähigkeit optimieren können. Und das auf ganz natürliche Weise und völlig kalorienfrei.

---

<sup>3</sup> Ayotte D Jr, Corcoran MP: Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. J Int Soc Sports Nutr. 2018 Jun 4;15(1):27. doi: 10.1186/s12970-018-0230-2. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0230-2>

## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **neu gestaltete Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)**.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.

Einen Überblick zum Thema bietet auch das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.



**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

### **Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](https://twitter.com/heilwasser_info)

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

### **Kontakt:**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91