

Hydrogencarbonat – der basische Säurefänger

10 Fragen und Antworten zu Hydrogencarbonat



Bonn, Mai 2022. Hydrogencarbonat – das klingt ziemlich sperrig und chemisch, aber der Stoff wird oft empfohlen für basische Therapien, gegen Übersäuerung, Sodbrennen und vieles mehr. Doch was ist Hydrogencarbonat eigentlich? Wie natürlich oder gesund ist es für den Körper? Wozu ist Hydrogencarbonat gut und wie viel sollte man davon aufnehmen? Hier sind Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Hydrogencarbonat. Eine gute natürliche

Quelle für Hydrogencarbonat sind Heil- und Mineralwässer. Welche Heilwässer viel Hydrogencarbonat enthalten, findet man auf der Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung: 574 Z.

1. Was ist Hydrogencarbonat?

Hydrogencarbonat, auch Bicarbonat genannt, ist ein Salz der Kohlensäure. Als natürlicher Säurefänger wird es insbesondere bei Säureproblemen verwendet. Vor allem Mineral- und Heilwässer, die aus Kalk- und Dolomitgestein stammen, sind reich an Hydrogencarbonat.

2. Wie wirkt Hydrogencarbonat?

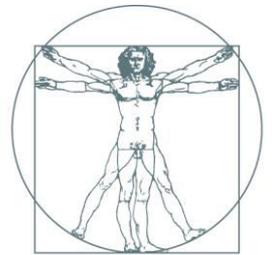
Hydrogencarbonat wirkt basisch. Basen sind die Gegenspieler von Säuren, denn sie können Säuren neutralisieren. Genau das tut Hydrogencarbonat auch an vielen Stellen im Körper, zum Beispiel im Blut, im Magen oder im Harn.

3. Ist Hydrogencarbonat natürlich?

Hydrogencarbonat kommt ganz natürlich in unserem Körper vor. Es spielt eine zentrale Rolle im Säure-Basen-Haushalt. Unser Körper braucht Hydrogencarbonat, um Säuren zu neutralisieren und so das Gleichgewicht von Säuren und Basen stets genau einzustellen.

4. Wofür ist Hydrogencarbonat gut?

Damit alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper optimal ablaufen können, muss der pH-Wert (kurz gesagt: das Verhältnis von Säuren zu Basen) für jeden Prozess richtig eingestellt werden. Um das zu erreichen und Säuren abzapfen, muss immer genug Hydrogencarbonat vorhanden sein.



5. Wie viel Hydrogencarbonat braucht man?

Für Hydrogencarbonat gibt es keine Bedarfswerte wie für Mineralstoffe oder Vitamine. Denn Hydrogencarbonat kann unser Körper selbst herstellen. Bei hoher Säurebelastung reichen die Kapazitäten jedoch auf Dauer nicht aus. Gerade dann empfiehlt es sich, den Körper mit zusätzlichem Hydrogencarbonat zu unterstützen.

6. Hilft Hydrogencarbonat gegen Übersäuerung?

Normalerweise kann unser Körper die Säure-Basen-Balance gut ausgleichen. Kommt es jedoch dauerhaft zu einem Säure-Überschuss, zum Beispiel durch eiweißreiche Ernährung mit wenig Gemüse und Obst, können die Pufferkapazitäten an ihre Grenzen geraten. Dann kann zusätzliches Hydrogencarbonat helfen, die Säurebelastung zu senken.

7. Hilft Hydrogencarbonat bei Sodbrennen?

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Das liegt einerseits an einem schwachen Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen. Aber auch ein Zuviel an Magensäure kann uns im wahrsten Sinne des Wortes sauer aufstoßen. Diese überschüssige Magensäure kann durch Hydrogencarbonat neutralisiert werden.

8. Was bringt Hydrogencarbonat bei Harnsteinen?

Hydrogencarbonat kann nachweislich den Harn alkalisieren, also basischer machen. Das empfiehlt sich bei Calciumoxalat- und Harnsäuresteinen, die den allergrößten Teil der Harnsteine ausmachen. Denn diese Steine bilden sich in saurem Harn schneller. Ist der Harn basischer, bleiben Calciumoxalat und Harnsäure besser gelöst und werden mit dem Harn ausgeschieden.

9. Ist Hydrogencarbonat das gleiche wie Natron oder Soda?

Tatsächlich wird Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3) auch Natron genannt. Soda ist dagegen Natriumcarbonat, ohne Hydrogen, aber mit zwei Natrium (Na_2HCO_3). Soda dient meist als Waschmittel und Reiniger. Natron wird ebenfalls in Reinigern verwendet, ist aber vor allem als Backtriebmittel bekannt. Reines Soda ist eher zu stark zum Einnehmen, und auch Natron muss sorgfältig dosiert werden.

10. In welchen Lebensmitteln ist Hydrogencarbonat drin?

Ideale Quellen sind natürliche hydrogencarbonatreiche Mineral- und Heilwässer. Damit kann man sich beim Trinken ganz nebenbei mit Hydrogencarbonat versorgen. Sie liefern zudem weitere wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Wie viel Hydrogencarbonat (HCO_3) und andere Mineralstoffe drin sind, steht immer auf dem Etikett. Heilwässer gelten ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter als

hydrogencarbonatreich. Eine Liste hydrogencarbonatreicher Heilwässer gibt es unter „Heilwasser finden“ auf www.heilwasser.com

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 24 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.**

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

Twitter: 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