

Schlemmen ohne Reue

Mit Staatl. Fachingen STILL ohne Sodbrennen durch die Ostertage

Fachingen, April 2017. Die Osterfeiertage stehen kurz bevor und endlich kommen Freunde und Familie mal wieder an der großen Festtagstafel zusammen. In der Küche brutzelt bereits der Osterbraten für das Abendessen im Ofen, der Duft von frisch gebrühtem Kaffee zieht durch das Haus und nach und nach versammeln sich alle an der Kaffeetafel um die Sahnetorte. Damit das große Schlemmen aber nicht mit Sodbrennen und Bauchweh endet, hat Staatl. Fachingen, das berühmte Premium-Heilwasser aus der Quelle an der Lahn, bei Ernährungsexpertin Marion Jetter nachgefragt, welche Tipps und Tricks bei Sodbrennen helfen.



Dipl. oec. troph. Marion Jetter weiß, welche Tipps und Tricks bei Sodbrennen helfen!

Was kann man tun, wenn der Kaffeeklatsch mit Sodbrennen endet?

Marion Jetter: Was die Ernährung angeht, hilft es, kleinere leichte Mahlzeiten zu essen und gründlich zu kauen. Ich empfehle, sehr fette oder süße sowie stark gewürzte oder gebratene Speisen einzuschränken, vor allem abends vor dem Schlafengehen. Es gibt natürlich auch Medikamente, die Sodbrennen bekämpfen. Viele Menschen, gerade Frauen in der Schwangerschaft, vertragen diese Medikamente jedoch schlecht oder dürfen sie nicht einnehmen. Deshalb empfehle ich natürliche Alternativen.

Was ist denn eine wirkungsvolle, natürliche Alternative zu Medikamenten gegen Sodbrennen?

Marion Jetter: Eine natürliche Alternative ist ein Wasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat, wie beispielsweise das Heilwasser Staatl. Fachingen STILL.

Dahinter verbirgt sich eine einfache Wirkweise: Das im Heilwasser enthaltene Hydrogencarbonat kann Säuren ebenso gut ausgleichen wie handelsübliche säurebindende Tabletten.

Und wie hilft Heilwasser dann bei Sodbrennen?

Marion Jetter: In vielen Heilwässern kommt Hydrogencarbonat natürlicherweise in größeren Mengen vor. Es wirkt basisch, gleicht Säuren besonders gut aus und wird auch von unserem Körper als interner Puffer genutzt. Das im Heilwasser enthaltene Hydrogencarbonat stellt also die Säure-Basen-Balance im Körper wieder her. Darüber hinaus liefern Heilwässer viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Eine Frage zu den werdenden Müttern: Warum haben gerade Schwangere häufig Sodbrennen?

Marion Jetter: Während einer Schwangerschaft verändert sich der Körper und der Hormonhaushalt. Damit beginnt für die werdenden Mütter eine aufregende und spannende Zeit. Insgesamt wird der Körper spürbar weicher und entspannter. Das betrifft auch die innere Muskulatur und besonders den Übergang zwischen Speiseröhre und Magen. So kann es leichter passieren, dass Magensäure nach oben steigt, was vielen Schwangeren als saures Aufstoßen bekannt ist. Mit fortschreitender Schwangerschaft und wachsendem Babybauch kommt hinzu, dass der Druck im Bauchraum wächst. Auf diese Weise wird Sodbrennen zusätzlich begünstigt.

Aus welchem Grund sollte man in der Schwangerschaft Heilwasser anstelle von Leitungswasser trinken?

Marion Jetter: In Heilwässern steckt eine besondere Kombination von Mineralien und Spurenelementen, die den Körper bei seinen täglichen Herausforderungen unterstützt. Vor allem während der Schwangerschaft ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und ihn so gut wie möglich zu unterstützen. An Heilwässer werden strengere Anforderungen gestellt als an andere Wasserarten, da sie als Arzneimittel gelten. Sie sind immer frei von künstlichen Zusatzstoffen und somit besonders verträglich.

Kann sich denn jedes Wasser auch Heilwasser nennen?

Marion Jetter: Nein, so einfach ist das nicht. Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Es handelt sich also tatsächlich um ein Arzneimittel, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel ganz offiziell zugelassen werden muss, bevor es verkauft werden darf. Und so viele gibt es davon nicht auf dem Markt. In Deutschland sind es derzeit 35 verschiedene Heilwässer.

Aber mal ehrlich, ist Heilwasser in Wirklichkeit nicht nur esoterischer Hokus-Pokus?

Marion Jetter: Nein, ist es nicht. Heilwasser ist ein geschützter Begriff, der ausschließlich für Wässer aus tiefen, natürlichen, unterirdischen Quellen verwendet werden darf, die in ihrer Mineralstoff-Zusammensetzung nicht verändert wurden. Die gesundheitliche Wirkung des Heilwassers muss wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Ganz konkret: Welches Heilwasser hilft am besten und wie viel sollte man davon trinken, um Sodbrennen loszuwerden?

Marion Jetter: Wichtig ist, dass das Heilwasser mindestens 1.300 mg pro Liter Hydrogencarbonat enthält, wie beispielsweise das Heilwasser Staatl. Fachingen STILL. Es enthält neben vielen wichtigen Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium einen hohen Anteil an Hydrogencarbonat (1.846 mg/l) – und damit mehr als viele andere Wässer. Ideal sind anderthalb bis zwei Liter täglich, die man vor dem Essen trinkt oder direkt dann, wenn man sehr säurehaltige Lebensmittel konsumiert z.B. zu einem säurereichen Wein.

Kann man auch eine „Überdosis“ Heilwasser bekommen?

Marion Jetter: Fast alle in Flaschen abgefüllten Heilwässer können ohne Nebenwirkungen täglich, auch in größeren Mengen, getrunken werden. Es ist also durchaus möglich, das normale Trinkwasser oder andere Getränke einfach durch ein Heilwasser zu ersetzen. Wer sicher gehen möchte, kann sich außerdem an den Trinkempfehlungen auf dem Etikett der Heilwasserflasche orientieren.

Heilwasser hilft also auch, wenn man „sauer“ ist?

Marion Jetter: Heilwasser tut dem Körper gut, sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und somit für ein umfassendes Wohlbefinden – vielleicht reicht das ja schon aus, um wieder gute Laune zu bekommen!

Weitere Informationen unter www.fachingen.de

Kontakt:

Heiner Wolters, Geschäftsführung
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
Brunnenstr. 11
65626 Birlenbach/OT Fachingen
Tel. (06432) 98 34 64
Fax (06432) 98 34 99
E-Mail: heiner.wolters@fachingen.de
www.fachingen.de

Saskia Krüger
Ketchum Pleon GmbH
Westhafenplatz 6
60327 Frankfurt/Main
Tel. (069) 24286-309
Fax (069) 24286-250
E-Mail: saskia.krueger@ketchumpleon.com
www.ketchumpleon.de