

## Basische Heilwässer können die Säure-Basen-Balance regulieren



Heilwässer mit Hydrogencarbonat sind der einfachste Weg, um eine Übersäuerung auszugleichen.

Unser Stoffwechsel ist auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen angewiesen, damit alle lebenswichtigen Prozesse optimal funktionieren. Die heutige Ernährung führt jedoch häufig zu einem Überschuss an Säuren. Auch Diäten, Fasten oder Erkrankungen können für zusätzliche Säureproduktion sorgen. Eine Übersäuerung behindert auf Dauer den Stoffwechsel, belastet die Niere und löst Mineralstoffe aus den Knochen. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat können hier gegensteuern, da Hydrogencarbonat Säuren abpuffert.

### Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist lebenswichtig

Unser Körper hält das Verhältnis von Säuren und Basen, also den pH-Wert, in allen Zellen und Flüssigkeiten konstant. Im Blut liegt er z.B. immer zwischen 7,35 und 7,45. Bereits leichte Abweichungen bewirken enorme Veränderungen im Stoffwechsel. Deshalb sorgen Puffersysteme für einen ständigen Ausgleich. Neben dem Abatmen über die Lunge und der Säureverarbeitung in der Leber ist die Niere das wichtigste Puffersystem. Überschüssige Säuren werden an Hydrogencarbonat gebunden und über die Niere ausgeschieden.

Der **pH-Wert** beschreibt das Verhältnis von Säuren zu Basen. Ein Wert von 0 ist extrem sauer, ein Wert von 14 extrem basisch. Neutral ist ein pH-Wert von 7.

### Hydrogencarbonat als natürlicher Säurepuffer



Hydrogencarbonat ist eine starke Base und damit der wichtigste Gegenspieler der Säuren in unserem Körper. Um das Säure-Basen-Verhältnis zu regeln, nutzt der Körper Hydrogencarbonat. Wird dieses an Säuren gebunden, entstehen Kohlendioxid und Wasser, welche ohne Probleme abgeatmet bzw. ausgeschieden werden.

### Übersäuerung mit Folgen

Bei zu viel Säure im Körper funktioniert der Stoffwechsel nicht optimal, die Niere wird belastet und Mineralstoffe gehen verloren.

### Übersäuerung belastet Stoffwechsel, Nieren und Knochen

Wird der Körper auf Dauer mit zu vielen Säuren konfrontiert, können die Puffersysteme an ihre Grenzen gelangen. Es entsteht eine latente Übersäuerung, die sogenannte Azidose. Diese beeinträchtigt den Stoffwechsel. Zudem werden die Nieren durch ständiges Ausscheiden von Säuren belastet. Eine Übersäuerung erhöht auch das Risiko für Osteoporose. Denn um Säuren zu neutralisieren, löst der Körper Mineralstoffe, insbesondere Calcium, aus den Knochen. Und eine saure Umgebung fördert die Aktivität der knochenabbauenden Zellen.

# Merkblatt.

## Säure-Basen-Haushalt

### Wie kommt es zur Übersäuerung?

Ursache einer latenten Übersäuerung ist häufig ein andauernder Säureüberschuss in der Nahrung durch zu viele säurebildende Lebensmittel und zu wenig Basenbildner. Zudem bewirken Diäten und Fasten sowie exzessiver Sport oder übermäßiger Alkoholgenuss eine zusätzliche Säurebelastung. Auch Erkrankungen wie Diabetes, chronische Nierenprobleme oder Entzündungen können eine Übersäuerung verursachen.

### Das hilft gegen Übersäuerung

Von unseren Lebensmitteln bilden insbesondere die eiweißreichen tierischen Produkte beim Abbau Säuren. Auch Getreide und Getreideprodukte sind Säurebildner. Basisch wirken dagegen Hydrogencarbonat-Wässer, Obst und Gemüse. Dies gilt übrigens auch für sauer schmeckende Sorten.

#### Beste Basenbildner

Basen sind Gegenspieler der Säuren. Die besten Basenbildner sind hydrogencarbonatreiche Wässer sowie Obst und Gemüse.

Basenbildner	Säurebildner
Basisches Heilwasser	Fleisch, Fisch, Eier
Obst, Obstsaften	Getreide
Gemüse, Gemüsesäfte	Fasten, Reduktionsdiäten
Salat	übermäßiger Sport
	Diabetes
	Entzündungen im Körper

Um eine Übersäuerung zu vermeiden sollten basenbildende Lebensmittel bevorzugt und säurebildende eingeschränkt werden. Eine besonders wirksame Ergänzung bilden basische Heilwässer mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.

### Basische Heilwässer gleichen Säuren aus

Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat können überschüssige Säure neutralisieren. Zugleich versorgen sie den Körper mit weiteren wichtigen Mineralstoffen, wie zum Beispiel Calcium. Täglich sollten idealerweise 1 – 2 Liter Heilwasser mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter über den Tag verteilt getrunken werden. Wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält, zeigt das Etikett.

Studien zum Thema finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter Aus Forschung & Wissenschaft → Studien + Übersichtsarbeiten → Hydrogencarbonat → Säure-Basen-Gleichgewicht

#### Tipp: Hilft auch bei Sodbrennen

Sodbrennen hat mit Übersäuerung nichts zu tun, da dies nur von der lokalen Säureproduktion im Magen abhängt. Doch auch hier können basische Heilwässer helfen.

FACHINGEN  
STAATL.