



Ausgabe 26 / Juli 2012

Basisches Heilwasser kann Knochen festigen

Die Gesundheit unserer Knochen hängt nicht nur von der Calcium-Zufuhr, sondern auch vom Säure-Basen-Haushalt ab. Wie zahlreiche Studien zeigen, bewirkt eine latente Übersäuerung, dass Calcium aus den Knochen gelöst wird. Die übliche westliche Ernährung erzeugt 50 – 100 mEq Säuren pro Tag und führt so zu einer chronischen gering-gradigen Azidose, wie Forscher der Universitätsklinik Lausanne (Schweiz) bei einem Symposium an der Universität in Surrey (England) berichteten. Sie verwiesen zudem auf mehrere Studien, die belegen, dass eine basische Kost die Knochendichte erhöhen kann. Deshalb sehen die Schweizer Forscher das Trinken basischer Wässer als einfachen und kostengünstigen Weg, der zum Schutz vor Osteoporose beitragen kann. So kann auch der regelmäßige Genuss von hydrogencarbonatreichem Heilwasser einen wirkungsvollen Beitrag leisten, um die Knochendichte zu erhöhen.



Der Säure-Basen-Haushalt ist von immenser Bedeutung für den Stoffwechsel. Damit alle Prozesse im Organismus optimal ablaufen können, muss der pH-Wert stimmen. Um das zu gewährleisten, bedient sich der Körper verschiedener Puffersysteme. Der Kohlensäure-Bicarbonat-Puffer ist das wichtigste System, um den pH-Wert der extrazellulären Flüssigkeit zu sichern. Basisch wirkende Hydrogencarbonate erfüllen die Aufgabe, überschüssige Säure abzufangen. Bei einer dauerhaften Übersäuerung geraten die Puffersysteme an ihre Grenzen. Dann versucht der Körper, die Säuren durch zusätzliche Bereitstellung von Basen zu neutralisieren. Dazu werden verstärkt Kationen wie z. B. Calcium aus den Knochen freigesetzt. Auf Dauer reduziert der Calcium-Verlust die Knochenfestigkeit.

Die übliche westliche Ernährung enthält in der Regel zu viele säurebildende Lebensmittel. Säurebildner sind vor allem tierische Proteine z. B. aus Fleisch, Wurst und Hartkäse. Dagegen stehen Obst und Gemüse zu wenig auf dem Speiseplan. Diese Lebensmittel aber liefern reichlich Kalium und Hydrogencarbonat. Sie wirken basisch und können eine Übersäuerung ausgleichen. Seit längerem gibt es Hinweise, dass sich das für die Knochengesundheit so wichtige Säure-Basen-Gleichgewicht im Organismus gezielt über die Ernährung beeinflussen lässt, wie folgende Studien belegen.

Geringerer Knochenabbau bei Basen-betonter Kost

In einer Untersuchung an männlichen Probanden wurde gezeigt, dass eine säurebetonte Ernährung im Vergleich zu einer basenbildenden Kost die Calciumausscheidung im Urin stark erhöht, nämlich um 74 %. Auch die Konzentration von C-Telopeptid, einem anderen Marker für den Knochenabbau, lag bei der säurebetonten Kost höher (19 %).

Bei Frauen nach der Menopause sahen die Forscher eine Reduzierung des Knochenabbaus, eine gesteigerte Knochenbildung und eine bessere Calcium-Balance, wenn der Säure-Basen-Haushalt durch eine Ernährungsumstellung leicht in Richtung des alkalischen Bereichs verschoben wurde. Eine weitere Studie betrachtete die Ernährungsweise und Knochengesundheit bei Frauen im Durchschnittsalter von 80,4 Jahren. Es zeigte sich, dass eine hohe Säurebelastung und eine niedrige Kalium-Aufnahme mit einer geringen Knochendichte korrelieren. Umgekehrt geht eine basenbetonte Ernährung offenbar mit stabileren Knochen einher.

Messbarer Knochenschutz durch basisches Wasser

In einer anderen Studie wurde der Einfluss von saurem bzw. basischem Mineralwasser auf die Knochen untersucht. 30 junge Frauen (Durchschnittsalter 26,3 Jahre) wurden in zwei Gruppen randomisiert und tranken täglich entweder 1,5 Liter eines hydrogencarbonatreichen basischen Wassers (mg/l: Ca 547, Hydrogencarbonat 2172, Sulfat 9) oder eines leicht sauren Wassers (mg/l: Ca 520, Hydrogencarbonat 291, Sulfat 1160). Die Frauen erhielten eine identische Kost. Nach zwei bzw. vier Wochen wurden in Blut und Urin wichtige Marker des Knochenstoffwechsels bestimmt. Es zeigte sich, dass das hydrogencarbonatreiche Wasser positiv auf die Knochen wirkte: Bei den Testpersonen dieser Gruppe sanken die Blutspiegel von Parathormon und C-Telopeptid, was einen Rückgang des Knochenabbaus bedeutet. Das saure Wasser zeigte in dieser Studie zwar keinen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel, doch dass auch calciumreiche Wässer mit Sulfat die Knochen stärken, gilt seit langem als wissenschaftlich belegt (u.a. Meunier, 2004).

Fazit: Eine Ernährungsweise, die reich an basischen Nahrungsmitteln wie Gemüse und Obst ist, hat einen günstigen Einfluss auf die Knochendichte. Der regelmäßige Verzehr von hydrogencarbonatreichem Heilwasser ist ein weiterer wichtiger Baustein, um die Knochendichte zu erhalten – effektive Osteoporose-Prävention mit geringstem Aufwand.

Über den folgenden Link können Sie den Abstract des Artikels einsehen und diesen kostenlos herunterladen.

Wynn E et al. Postgraduate Symposium: Positive influence of nutritional alkalinity on bone health. Proc Nutr Soc. 2010 Feb;69(1):166-73. Epub 2009 Dec 3.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Gotenstraße 27
53175 Bonn
E-Mail : presse@heilwasser.com

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
www.heilwasser.com
