



Wie hydrogencarbonatreiches Heilwasser bei Diabetes helfen kann

Mit 7 Ernährungstipps zum Schutz vor Diabetes



Bonn, September 2018. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat können helfen, das Risiko für Typ-2-Diabetes und seine Folgen zu senken, wie wissenschaftliche Studien zeigten. Wie Hydrogencarbonat bei Diabetes wirkt, haben japanische Forscher nun herausgefunden. Demnach hilft Hydrogencarbonat bei der Blutzuckerkontrolle, verbessert den Stoffwechsel und sorgt für eine „schlanke“ Darmflora. Heilwässer liefern den Wirkstoff ganz einfach und kalorienfrei. Als hydrogencarbonatreich gelten sie ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich.

Kurzfassung 590 Z.

An Diabetes mellitus Typ 2 leiden immer mehr Menschen und immer öfter auch Jüngere. Forscher suchen deshalb nach Wegen, wie man sich vor dieser Volkskrankheit möglichst einfach und wirksam schützen kann. Ein interessanter Weg könnte das regelmäßige Trinken von hydrogencarbonatreichem Heilwasser sein. Vielen Studien zeigen, dass die Entstehung und das Fortschreiten von Typ-2-Diabetes mit Hilfe von Hydrogencarbonat gebremst werden konnten. Wie und warum Hydrogencarbonat den Stoffwechsel günstig beeinflusst, war jedoch lange nicht bekannt. Das wollte eine japanische Forschergruppe herausfinden.

Was ist Hydrogencarbonat?

Im Alltag kennen wir Hydrogencarbonat in Verbindung mit Natrium unter dem Namen Natron. Hydrogencarbonat ist eine starke Base, die Säuren gut neutralisieren kann. Unser Körper nutzt Hydrogencarbonat als natürlichen Säurepuffer. In vielen Heilwässern kommt Hydrogencarbonat von Natur aus in größeren Mengen vor. Als reich an Hydrogencarbonat gilt ein Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.

Positive Effekte von Hydrogencarbonat

Bei der japanischen Studie tranken die Teilnehmer eine Woche lang jeden Tag einen halben Liter hydrogencarbonatreiches Wasser, dann eine Woche hydrogencarbonatarmes Wasser. Diese Abfolge wurde noch zweimal wiederholt. Anhand der Vorher- und Nachher-Untersuchungen fanden die

Wissenschaftler positive Effekte bei der Blutzuckerkontrolle, im Stoffwechsel und in der Darmflora.

Hydrogencarbonat für bessere Blutzuckerkontrolle

Durch den hohen Blutzuckerspiegel werden bei Diabetikern mehr Proteine „verzuckert“, also an Zucker gebunden. Dabei entstehen Glykoproteine, die schädlich auf den Stoffwechsel wirken. Wie viele Proteine verzuckert werden, zeigt der Glykoalbuminspiegel. Dieser ist vor allem bei schlecht eingestellten Diabetikern deutlich höher als bei Gesunden. In der japanischen Studie war der Blutspiegel an schädlichem Glykoalbumin nach dem Trinken des hydrogencarbonatreichen Wassers deutlich niedriger als nach dem hydrogencarbonatarmen Wasser. Da der Glykoalbuminspiegel ähnlich wie der oft verwendete HbA 1c als Maß für die Blutzuckerkontrolle gilt, bewirkt Hydrogencarbonat also eine bessere Blutzuckerkontrolle.

Hydrogencarbonat senkt kritische Aminosäuren

Weil sich der Stoffwechsel von Diabetikern von dem gesunder Menschen unterscheidet, untersuchten die japanischen Forscher auch die Stoffwechselprofile der Teilnehmer. 15 Prozent der Stoffwechselprodukte hatten sich nach dem Trinken von hydrogencarbonatreichem Wasser erheblich geändert. So sank die Menge kritischer Aminosäuren wie zum Beispiel Tyrosin, die als Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes gelten. Die Verringerung kritischer Aminosäuren zeigt, dass hydrogencarbonatreiches Heilwasser den Stoffwechsel positiv beeinflussen kann.

Schlankmachende Darmbakterien gestärkt

Auch die Darmflora des Menschen wirkt sich vermutlich auf das Entstehen von Typ-2-Diabetes und Adipositas aus, wie einige Studien nahelegen. In der japanischen Studie veränderte das hydrogencarbonatreiche Heilwasser die Zusammensetzung der Bakterien im Darm. Es fanden sich deutlich mehr Bakterien, die mit einem gesunden Körpergewicht in Verbindung gebracht werden, da sie bei schlanken Menschen wesentlich ausgeprägter vorkommen als bei Übergewichtigen. Dies könnte ebenfalls zur Wirkung von Hydrogencarbonat als Diabetes-Schutz beitragen.

Fazit: Die Studie aus Japan erklärt den Wirkmechanismus von Hydrogencarbonat zumindest teilweise. Und sie bestätigt einmal mehr den positiven Effekt von hydrogencarbonatreichem Wasser auf Typ-2-Diabetes. Es erscheint also durchaus empfehlenswert, regelmäßig hydrogencarbonatreiches Heilwasser zu trinken, um den Stoffwechsel zu verbessern und das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.

Wer ein Wasser wählt, das zudem viel Magnesium enthält, kann den Diabetes-Schutz zusätzlich verstärken. Denn Magnesium gilt vielen bereits als Anti-Diabetikum, da zahlreiche Studien ergaben, dass ausreichend Magnesium zum Schutz vor Diabetes beitragen und Folgeerkrankungen verhindern kann. Heilwässer gelten als magnesiumreich ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter.

[Link zur Originalstudie: [Murakami et al., 2015](#)]

7 Ernährungstipps zum Schutz vor Diabetes

Was Diabetiker essen sollten unterscheidet sich heute kaum mehr von den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Diese Tipps helfen Ihnen auch dabei, sich vor Diabetes zu schützen.

1. **Übergewicht abbauen:** Wer zu viel auf die Waage bringt (BMI über 25 kg/m²), sollte langsam und nachhaltig abspecken oder zumindest das Gewicht halten.
2. **Weniger tierisches Fett, mehr Pflanzenöle:** Fette sollten höchstens 35 Prozent der Energiezufuhr ausmachen. Sparen ist vor allem bei tierischen Fetten wie Butter, Sahne, Speck, fettreichem Fleisch und Wurst angesagt. Pflanzliche Öle liefern dagegen wichtige ungesättigte Fettsäuren.
3. **Gute Kohlenhydrate:** Etwa 45 bis 60 Prozent der Energiezufuhr sollten aus Kohlenhydraten stammen. Am besten sind komplexe Kohlenhydrate aus wenig verarbeiteten natürlichen Lebensmitteln. Zucker ist kein Tabu, sollte aber in Maßen und eher im Verbund mit anderen Lebensmitteln gegessen werden.
4. **Ballaststoffreich:** Ballaststoffe machen satt und verzögern den Übergang von Kohlenhydraten ins Blut. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst liefern reichlich Ballaststoffe und andere wichtige Nährstoffe.
5. **Wasser trinken:** Die besten Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Tees. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat und Magnesium können außerdem zum Schutz vor Diabetes beitragen. Kalorienhaltige Getränke wie Limonaden und Säfte, Milch oder Alkohol sind mit Vorsicht zu genießen, da sie Kalorien liefern, aber nicht satt machen. Zudem geht der Zucker aus Getränken schnell ins Blut über.
6. **Regelmäßig essen:** Um Blutzuckerspitzen und Unterzuckerung zu vermeiden, sorgen Sie möglichst für regelmäßige Mahlzeiten.
7. **Viel bewegen:** Sportliche Aktivitäten und Bewegung im Alltag helfen Ihnen abzunehmen oder das Gewicht zu halten. Sie verbessern aber auch den Stoffwechsel und helfen, Sie vor Diabetes und seinen Folgen zu schützen.

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 35 verschiedene Heilwässer. Sie stammen 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 Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim presse@heilwasser.com

Corinna Dürr (Fachinfo)

Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen)

Tel.: 02225 / 888 67 91