

Effektiv entschlacken:

Hydrogencarbonat unterstützt die Säure-Basen-Balance

Die Sommerzeit naht und mit ihr stehen jede Menge Aktivitäten an. Um richtig durchzustarten, benötigen Körper und Geist jetzt ihre ganze Kraft. Eine Entschlackungskur kann den Organismus von Stoffwechselabbauprodukten befreien, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot bringen und so die Energiereserven mobilisieren. Sinnvoll unterstützen lässt sich dieser „Anti-Aging-Effekt“ durch hydrogencarbonatreiches Heilwasser: Ausreichend getrunken, neutralisiert es Säuren und fördert die Selbstreinigung des Körpers – eine wichtige Voraussetzung, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Sonne wärmt, es blüht und grünt – da sollte das Leben eigentlich herrlich leicht sein. Doch statt voller Tatendrang fühlen sich viele Menschen träge und schlapp. Schuld an den Befindlichkeitsstörungen kann eine Übersäuerung sein – ein Phänomen, das Schätzungen zufolge über 80 Prozent aller Europäer betrifft.

Wenn Säuren überhandnehmen

In jedem Augenblick des Lebens entstehen durch den menschlichen Stoffwechsel Säuren, die der Organismus mithilfe basischer Stoffe wie Hydrogencarbonat neutralisieren und über Nieren, Haut und Lunge ausscheiden muss. Ziel dieses Säure-Basen-Regelsystems ist es, den pH-Wert in Blut und Gewebe so konstant zu halten, dass lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen können. Nehmen die Säuren jedoch überhand – etwa weil nicht genug körpereigenes Hydrogencarbonat zur Verfügung steht –, kann dies die Ablagerung von Stoffwechselabbauprodukten im Bindegewebe begünstigen. Die Struktur von Enzymen und Hormonen verändert sich, der Nährstofftransport zu den Zellen gerät ins Stocken. All dies kann die Vitalität spürbar beeinträchtigen und zu anhaltender Erschöpfung und Antriebslosigkeit führen. Die Naturheilkunde geht sogar davon aus, dass langfristige Übersäuerungen für zahlreiche chronische gesundheitliche Beeinträchtigungen verantwortlich sein

können – eine Ansicht, die durch ernährungswissenschaftliche Forschungsarbeiten bestätigt wird.¹

Hauptrisikofaktoren: üppiges Essen, Stress und Bewegungsmangel

Tatsächlich gibt die hierzulande übliche Lebensweise dem Körper reichlich Saures: Insbesondere die Ernährung kann den Säure-Basen-Haushalt und damit die Gesundheit ungünstig beeinflussen, besteht sie doch oftmals zu einem großen Teil aus Fleisch, Wurst, Eiern sowie weißmehlhaltigen Produkten, die im Organismus säurebildend wirken. Stress und Bewegungsmangel leisten einer Übersäuerung ebenfalls Vorschub. Durch üppiges Essen in Kombination mit fehlender Aktivität summieren sich häufig die Risikofaktoren. Die Folge: Der Körper reagiert noch saurer, Beschwerden nehmen zu. Also höchste Zeit, um aktiv zu werden und die Säure-Basen-Bilanz ins Lot zu bringen.

Die zeitgemäße Lösung: basische Ernährung und hydrogencarbonatreiches Heilwasser

Wer sich etwas Gutes tun und die Säure-Basen-Balance wiederherstellen möchte, muss vor allem bei der Ernährung ansetzen. Anders als zu Zeiten des deutschen Arztes Otto Buchinger, der in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts den Begriff „Entschlackung“ prägte, raten Experten heute allerdings nicht mehr so oft zum Fasten, sondern zum bevorzugten Verzehr basenbildender Lebensmittel wie frischem Obst, Gemüse, Salat und Kartoffeln. Im Rahmen der regulären Ernährung oder einer zeitgemäßen Entschlackungskur, auch „Detoxifikation“ (engl. detox = entgiften) genannt, kann die Pflanzenkost aufgrund ihres hohen Gehalts an Mineralstoffen dazu beitragen, den Organismus gezielt zu entsäuern. Die ideale Ergänzung: ausreichendes Trinken von hydrogencarbonatreichem Heilwasser. Ab einem Gehalt von 1,3 Gramm Hydrogencarbonat pro Liter kann es nachweislich saure Stoffwechselprodukte neutralisieren und so Übersäuerungen mildern oder sogar beheben. „Durch Trinken eines hydrogencarbonatreichen Heilwassers kann eine basenüberschüssige Ernährung noch wesentlich unterstützt werden; dies trägt in besonderer Weise zur Erhaltung der körpereigenen Puffersysteme bei“,

¹ Vgl. Minich DM, Bland JS., et al. (2007): Acid-alkaline balance: role in chronic disease and detoxification: “A chronic acidic load can cause a number of health conditions such as osteoporosis, kidney disease, and muscle waisting.”

bestätigt Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann, Ismaning. Weiterer Vorteil: Das natürliche und gesunde Getränk verbessert die Flüssigkeitsbilanz des Körpers, was die Ausscheidung von Säuren zusätzlich erleichtert. Es empfiehlt sich, täglich eine bis zwei Flaschen hydrogencarbonathaltiges Heilwasser in kleineren Portionen zu trinken. Dann kann der enthaltene Säurepuffer seine Wirkung kontinuierlich entfalten – sowohl im Alltag als auch während einer mehrtägigen Kur.

Tipps zum Entschlacken

- Der Großteil der Nahrung sollte aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen. Dazu gehören vor allem Obst und Gemüse – einschließlich sauer schmeckender Sorten wie Sauerkraut und Zitrusfrüchten. Fleisch, Milcherzeugnisse, Weißmehl sowie stark verarbeitete Produkte sollten dagegen eher in Maßen genossen werden, da sie säurebildend wirken.
- Körperliche Aktivität an der frischen Luft bringt den Stoffwechsel auf Touren und unterstützt die Ausscheidung von Säuren über Atemluft und Schweiß.
- Genügend Schlaf und regelmäßige Entspannung fördern das innere Gleichgewicht und tragen dazu bei, dass im Körper weniger Säuren anfallen.
- Um effektiv zu entsäuern beziehungsweise die Säure-Basen-Balance zu erhalten, muss dem Organismus ausreichend Hydrogencarbonat zur Verfügung stehen. Eine natürliche Quelle für den bewährten Säurepuffer ist Heilwasser mit einem Hydrogencarbonatgehalt über 1,3 Gramm je Liter. Es verbessert zudem die Flüssigkeitsbilanz, was das Entschlacken einmal mehr unterstützt.

Heilwasser – WIRKT. NATÜRLICH. TÄGLICH.

Heilwässer – sanft und wirksam

Heilwässer sind von ursprünglicher Reinheit und haben einen natürlichen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, der je nach Quelle variiert. Ihre vorbeugenden, lindernden und heilenden Wirkungen sind wissenschaftlich nachgewiesen. Zurzeit gibt es in Deutschland ca. 50 verschiedene Heilwässer und fast alle können ohne Einschränkung getrunken werden, da sie frei von Nebenwirkungen sind. Heilwässer sind im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkefachhandel erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die Inhaltsstoffe und Wirkweise der jeweiligen Spezialität. Alles Wissenswerte über Heilwässer sowie die Info-Broschüre „Natürliches Heilwasser“ und das „Heilwasser-Verzeichnis“ finden Interessierte im Internet unter www.heilwasser.com. Broschüre und Verzeichnis können auch kostenlos telefonisch oder per Mail bestellt werden unter 0228 - 37 61 63 beziehungsweise info@heilwasser.com.

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

INES UHLIG PR GmbH – Die PR-Manufaktur.

Sonja Köhnke / Michaela Hülß

Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof, 20095 Hamburg

Tel.: 040 / 767 969 39, Fax: 040 / 767 969 33

E-Mail: sonja.koehnke@uhlig-pr.de / michaela.huelss@uhlig-pr.de