

**Thema:           Übersäuerung einfach wegtrinken – Mit dem richtigen Wasser kein Problem**

**Beitrag:         2:10 Minuten**

**Anmoderationsvorschlag:** Wenn wir viel Fleisch und Junkfood, aber wenig Gemüse essen, entstehen auf Dauer zu viele Säuren in unserem Körper. Was das für Folgen hat und wie man da erstaunlich einfach gegensteuern kann, verrät uns jetzt mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Säuren entstehen in unserem Körper vor allem beim Abbau bestimmter Eiweiße aus der Nahrung, sagt Dr. Inga Schneider vom Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser an der Leibniz Universität Hannover.**

**O-Ton 1 (Dr. Inga Schneider, 17 Sek.):** „Insbesondere tierische Eiweiße aus Fleisch und Wurst, Eier und Käse bilden Säuren. Aber auch Getreide, Brot und Nudeln wirken säuernd. Und das kann der Körper normalerweise abpuffern. Aber bei dauerhafter Säurebelastung kann eine latente Azidose entstehen, vereinfacht auch „Übersäuerung“ genannt.“

**Sprecher: Das Problem dabei: Hat der Körper langfristig mit einer erhöhten Säurebelastung zu kämpfen, kommt die komplette Säuren-Basen-Balance durcheinander.**

**O-Ton 2 (Dr. Inga Schneider, 16 Sek.):** „Dadurch laufen manche Prozesse im Körper nicht mehr optimal. Das kann die Nieren beeinträchtigen oder auch Harnsteine begünstigen. Und um Säuren abzupuffern, löst der Körper zudem Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium aus den Knochen. Das schwächt dann die Knochen und kann eine Osteoporose begünstigen.“

**Sprecher: Aber mittels einer Studie hat Inga Schneiders Team herausgefunden, dass man vorbeugen kann – und zwar einfach, in dem man das richtige Wasser trinkt.**

**O-Ton 3 (Dr. Inga Schneider, 22 Sek.):** „Wir haben in unserer Studie 129 Probanden vier Wochen lang täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser mit mehr oder auch weniger Hydrogencarbonat trinken lassen. Hydrogencarbonat ist eine Base, die auch unser körpereigenes Puffersystem nutzt, um Säuren zu neutralisieren. Und die Idee war, das Puffersystem des Körpers mit zusätzlichem Hydrogencarbonat zu unterstützen.“

**Sprecher: Und das hat funktioniert.**

**O-Ton 4 (Dr. Schneider, 15 Sek.):** „Diejenigen, die ein Wasser mit viel Hydrogencarbonat tranken, hatten im Urin signifikant weniger Säuren, während sich bei der Kontrollgruppe keine Veränderung im Urin zeigte. Wenn die Ausscheidung von Säuren über den Urin sinkt, bedeutet das, dass im Körper weniger Säuren vorhanden sind.“

**Sprecher: Wer dann noch weniger Fleisch und dafür aber mehr Gemüse isst, hilft der Entsäuerung zusätzlich auf die Sprünge.**

**O-Ton 5 (Dr. Inga Schneider, 20 Sek.):** „Aber der effektivste und einfachste Weg ist tatsächlich ein Heilwasser, das viel Hydrogencarbonat enthält, zu trinken. Das hat keine Kalorien und liefert außerdem Flüssigkeit und weitere Mineralstoffe, was für Nieren und Knochen ebenfalls gut ist. Als hydrogencarbonatreich gelten natürliche Heilwässer mit etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Wie viel drin ist, steht übrigens bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging: Informationen zur Studie bekommen Sie im Internet unter [www.kmh.uni-hannover.de](http://www.kmh.uni-hannover.de). Mehr über Heilwässer und ihre Mineralstoffe erfahren Sie unter [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)



**Thema:**            **Übersäuerung einfach wegtrinken – Mit dem richtigen Wasser kein Problem**

**Interview:**        2:07 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Wenn wir viel Fleisch und Junkfood, aber wenig Gemüse essen, entstehen auf Dauer zu viele Säuren in unserem Körper. Was das für Folgen hat und wie man da erstaunlich einfach gegensteuern kann, verrät uns Frau Dr. Inga Schneider vom Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser an der Leibniz Universität Hannover, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

### **1. Frau Dr. Schneider, wodurch entsteht eine Übersäuerung?**

**O-Ton 1 (Dr. Schneider, 24 Sek.):** „Säuren entstehen in unserem Körper vor allem beim Abbau bestimmter Eiweiße aus der Nahrung. Insbesondere tierische Eiweiße aus Fleisch und Wurst, Eier und Käse bilden Säuren. Aber auch Getreide, Brot und Nudeln wirken säuernd. Und das kann der Körper normalerweise abpuffern. Aber bei dauerhafter Säurebelastung kann eine latente Azidose entstehen, vereinfacht auch „Übersäuerung“ genannt.“

### **2. Und warum ist das ein Problem?**

**O-Ton 2 (Dr. Schneider, 21 Sek.):** „Langfristig gerät durch eine erhöhte Säurebelastung die Säure-Basen-Balance aus dem Lot. Dadurch laufen manche Prozesse im Körper nicht mehr optimal. Das kann die Nieren beeinträchtigen oder auch Harnsteine begünstigen. Und um Säuren abzupuffern, löst der Körper zudem Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium aus den Knochen. Das schwächt dann die Knochen und kann eine Osteoporose begünstigen.“

### **3. Sie haben in einer Studie einen erstaunlich einfachen Weg gefunden, um einer Übersäuerung entgegenzusteuern?**

**O-Ton 3 (Dr. Schneider, 22 Sek.):** „Ja, wir haben in unserer Studie 129 Probanden vier Wochen lang täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser mit mehr oder auch weniger Hydrogencarbonat trinken lassen. Hydrogencarbonat ist eine Base, die auch unser körpereigenes Puffersystem nutzt, um Säuren zu neutralisieren. Und die Idee war, das Puffersystem des Körpers mit zusätzlichem Hydrogencarbonat zu unterstützen.“

### **4. Hat das funktioniert?**

**O-Ton 4 (Dr. Schneider, 16 Sek.):** „Ja, auf jeden Fall. Also, diejenigen, die ein Wasser mit viel Hydrogencarbonat tranken, hatten im Urin signifikant weniger Säuren, während sich bei der Kontrollgruppe keine Veränderung im Urin zeigte. Wenn die Ausscheidung von Säuren über den Urin sinkt, bedeutet das, dass im Körper weniger Säuren vorhanden sind.“

### **5. Das heißt, wir müssen nur das richtige Wasser trinken?**

**O-Ton 5 (Dr. Schneider, 28 Sek.):** „Ja. Es wäre natürlich auch gut, weniger Fleisch und mehr Gemüse und Obst zu essen. Aber der effektivste und einfachste Weg ist tatsächlich ein Heilwasser, das viel Hydrogencarbonat enthält, zu trinken. Das hat keine Kalorien und liefert außerdem Flüssigkeit und weitere Mineralstoffe, was für Nieren und Knochen ebenfalls gut ist. Als hydrogencarbonatreich gelten natürliche Heilwässer mit etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Wie viel drin ist, steht übrigens bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett.“



**Verabschiedung:** „Ja, sehr gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging: Informationen zur Studie bekommen Sie im Internet unter [www.kmh.uni-hannover.de](http://www.kmh.uni-hannover.de). Mehr über Heilwässer und ihre Mineralstoffe erfahren Sie unter [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

**Säure-Basen-Studie:** Wasserfurth P et al: Effects of mineral waters on acid-base status in healthy adults: results of a randomized trial. *fnr* [Internet]. 2019Dec.3 [cited 2020Jan.16];630. Available from: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/3515>

