



## Tausendsassa Kieselsäure

### Heilwässer als Kieselsäure-Quelle für Gesundheit und Schönheit



**Bonn, April 2014.** Ob für schöne Haut, Haare und Nägel oder für starke Knochen – Kieselsäure wird seit Jahrtausenden genutzt, um Menschen gesünder und schöner zu machen. Kieselsäure ist eine natürliche Siliziumverbindung, die vielfältig wirkt, da jede einzelne unserer Körperzellen Silizium enthält. Doch mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt im Körper ab. Neben Getreide und einigen Obst- und Gemüsesorten liefern kieselsäurereiche Heilwässer große Mengen an Kieselsäure.

Hier wirkt Kieselsäure:

- ✓ **Haut:** Kieselsäure ist ein wichtiger Baustein für das Bindegewebe. Sie hilft, Kollagen und Elastin zu bilden, die die Haut straff und elastisch halten. Kieselsäure hilft zudem der Haut, Feuchtigkeit besser zu speichern. Blasse, trockene und faltige Haut kann Folge eines Kieselsäuremangels sein.
- ✓ **Haare und Nägel:** Eine tragende Rolle spielt Kieselsäure beim Aufbau von Haaren und Nägeln. Denn sie bildet starke netzartige Strukturen und festigt so das Gewebe. Immer wieder wird berichtet, dass Kieselsäure Haare und Nägel kräftigt und sie besser wachsen lässt.
- ✓ **Starke Knochen:** Besonders wichtig ist Kieselsäure auch für den Aufbau der Knochen, da sie die Bildung von Knochenmasse anregt. Untersuchungen zeigen, dass brüchige Knochen weniger Kieselsäure enthalten. Wer regelmäßig viel Kieselsäure aufnimmt, hat dagegen festere und dichtere Knochen. Dies haben Studien gezeigt.
- ✓ **Geistige Leistungsfähigkeit:** Ältere Frauen, die kieselsäurereiches Wasser tranken, waren geistig leistungsfähiger und erkrankten seltener an Alzheimer-Demenz, wie eine Studie feststellte. Wissenschaftler vermuten, dass Kieselsäure vor Alzheimer schützen könnte, da sie als Gegenspieler von Aluminium wirkt, welches möglicherweise an den für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn beteiligt ist.

## Kieselsäure aus Heilwässern besonders gut verfügbar

Wissenschaftler schätzen den Bedarf an Kieselsäure auf zehn bis 25 mg pro Tag. Viel Kieselsäure enthalten Getreide wie Hirse, Hafer oder Gerste, Bananen und einige Gemüse. Eine besonders gute und kalorienfreie Kieselsäurequelle sind kieselssäurereiche Heilwässer. Man bekommt Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Eine Liste mit den Kieselsäuregehalten verschiedener Heilwässer kann auf der Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) (unter: „Aus Forschung & Wissenschaft“ → „Studien + Übersichtsarbeiten“ → „Kieselsäure, Silizium“) heruntergeladen werden.

### Kieselsäure und Kieselerde – Was ist der Unterschied?

Kieselsäure ist eine Verbindung aus Silizium und Wasser. Als Kieselerde bezeichnet man dagegen Mineralien und Sedimentgesteine mit einem hohen Gehalt an Silizium. Hier ist das Silizium an Sauerstoff gebunden. Silizium kann übrigens aus freier Kieselsäure besser aufgenommen werden als aus organischen Verbindungen. Studien zeigen, dass in Wasser gelöste Kieselsäure vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet wird.

## 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 25 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“. Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Hier steht auch ein Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe zum Download bereit.

**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

### Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

[presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

