

Kalzium ist für Knochen wichtig, aber Magnesium auch

Tipp für starke Knochen: Heilwasser und Sonne tanken



Bonn, April 2019. *Unsere Knochen sollten wir ein Leben lang stärken, um uns vor Osteoporose zu schützen. Dass dafür Kalzium wichtig ist, weiß fast jedes Kind. Doch auch ausreichend Magnesium senkt das Risiko für Knochenbrüche bei Osteoporose, wie eine aktuelle Studie gezeigt hat. Zudem spielt Vitamin D eine Rolle für die Knochen. Ein einfacher und natürlicher Tipp, um die Knochen zu stärken: Heilwasser und Sonne tanken. Gehen Sie möglichst täglich raus, denn bei Tageslicht wird in unserer Haut Vitamin D gebildet. Und trinken Sie jeden Tag einen Liter Heilwasser mit viel Kalzium und*

Magnesium. Das müssen Sie übrigens nicht zusätzlich trinken, sondern können damit auch andere Getränke ersetzen. Ein passendes Heilwasser und weitere Informationen dazu finden Sie auf der Website www.heilwasser-ratgeber.de.

794 Z.

Osteoporose vorbeugen

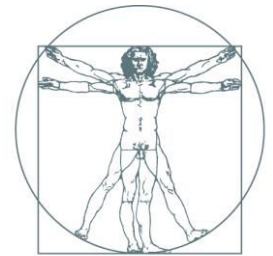
Osteoporose ist weit verbreitet. In Deutschland leidet jede vierte Frau über 50 an brüchigen Knochen, bei den über 75-jährigen hat sogar die Hälfte Osteoporose. Betroffen sind etwa 6,3 Mio. Frauen und Männer. Etwa die Hälfte erlitten bereits Knochenbrüche.¹ Deshalb gilt es, ein Leben lang vorzubeugen.

Kalzium – der wichtigste Knochenbaustein

Kalzium ist der Hauptbestandteil unserer Knochen und verleiht ihnen Stabilität. Je mehr Kalzium die Knochen enthalten, desto dichter, fester und belastbarer sind sie.² Wer bereits in der Kindheit über längere Zeit ausreichend Kalzium aufnimmt, kann die Knochendichte nachhaltig erhöhen

¹<https://www.aerzteblatt.de/archiv/134111/Epidemiologie-der-Osteoporose-Bone-Evaluation-Study>

² [Meunier, PJ et al.: Consumption of a high calcium mineral water lowers biochemical indices of bone remodeling in postmenopausal women with low calcium intake. Osteoporos Int 2005; 16: 1203-1209](#)




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

und das Osteoporose-Risiko senken.³ Selbst im Alter kann man noch etwas tun: Wissenschaftler haben ermittelt, dass ältere Frauen, die täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Kalzium trinken, die Knochendichte einer sieben Jahre jüngeren Frau erreichen können.⁴

Eine gute, kalorienfreie Quelle für Kalzium sind kalziumreiche Heilwässer ab etwa 250 mg Kalzium pro Liter. Sie sind ausdrücklich zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Osteoporose zugelassen.

Magnesium – regelt den Knochenstoffwechsel

Etwa 60 Prozent des Magnesiums in unserem Körper befinden sich in den Knochen. Dort hilft es, den Knochenstoffwechsel zu regeln. Studien zeigen, dass eine hohe Magnesiumzufuhr mit einer hohen Knochendichte bei Gesunden einhergeht. Und Menschen mit Osteoporose, die mehr Magnesium aufnahmen, hatten ein geringeres Risiko für Knochenbrüche, wie eine aktuelle Studie ergab.⁵

Auf natürliche Weise reichlich Magnesium tanken, kann man zum Beispiel mit magnesiumreichen Heilwässern ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter.

Tipp: Am besten wirkt Heilwasser, wenn Sie es über den Tag verteilt trinken. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen. Da diese bereits im Wasser gelöst sind, kann unser Körper sie besonders gut verwerten.

Sonne und Bewegung – machen Knochen stark

Kalzium dient als Knochenbaustein und Magnesium regelt den Knochenstoffwechsel; dazu ist noch Vitamin D nötig, um Kalzium in den Knochen einzubauen. Vitamin D kann der Körper bei Sonneneinstrahlung in der Haut bilden. Deshalb gehen Sie möglichst jeden Tag mindestens eine halbe Stunde raus, auch wenn der Himmel bedeckt ist. Wenn Sie sich dabei noch intensiv bewegen, stärkt das die Knochen zusätzlich.

Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen von Heilwässern sowie eine Liste aller Heilwässer mit ihren Inhaltsstoffen finden Sie auf www.heilwasser-ratgeber.de

³ [Closa-Monasterolo R et al. Adequate calcium intake during long periods improves bone mineral density in healthy children. Data from the Childhood Obesity Project. Clin Nutr. \(2017\)](#)

⁴ [Aptel, I et al.: Association between calcium ingested from drinking water and femoral bone density in elderly women: Evidence from the EPIDOS cohort. Journal of Bone and Mineral Research 1999; Vol 14, 5: 829-833](#)

⁵ [Veronese et al., Dietary magnesium intake and fracture risk: data from a large prospective study. Br J Nutr. 2017 Jun 20;1-7. doi: 10.1017/S0007114517001350.](#)

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“ 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

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

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

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