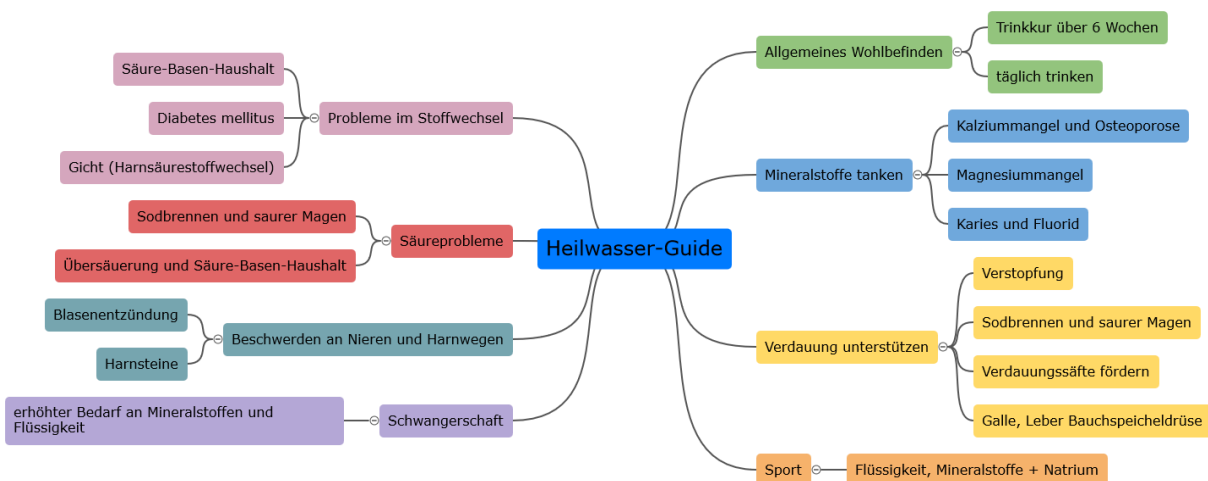


Heilwasser-Guide

Bei diesen Beschwerden können die Naturheilmittel helfen

Bonn, Juli 2019. Natürliche Wege, um Beschwerden zu lindern, sind heute sehr gefragt. Dabei werden auch Heilwässer als bewährte Naturheilmittel wieder entdeckt. Die naturreinen Wässer müssen ihre vorbeugenden, lindernden und heilenden Wirkungen wissenschaftlich nachweisen und werden von der Arzneimittelbehörde BfArM als Heilwässer zugelassen. Man bekommt Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Doch wo können die sanft wirkenden Naturheilmittel helfen? Unsere Grafik bietet einen Überblick über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Auch auf dem Etikett einer Heilwasserflasche sind immer Anwendungsgebiete und Trinkempfehlungen angegeben.

Kurzfassung: 653 Z.



Allgemeines Wohlbefinden

Täglich trinken: Die meisten in Flaschen abgefüllten Heilwässer können täglich auch in größeren Mengen getrunken werden, um sich mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen zu versorgen und Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Trinkempfehlungen gibt das Etikett der Heilwasserflasche.

Trinkkur: Um spezielle Beschwerden zu lindern oder Heilwässer einmal auszuprobieren, kann man Heilwässer auch als Trinkkur anwenden. Dazu vier bis sechs Wochen täglich einen bis 2,5 Liter Heilwasser trinken. Trinkempfehlungen gibt das Etikett der Heilwasserflasche.

Mineralstoffe tanken

Heilwässer liefern viele für den Körper gut verwertbare Mineralstoffe und Spurenelemente.

Kalziummangel und Osteoporose: Kalziumreiche Heilwässer eignen sich, um Kalziummangel vorzubeugen oder zu beheben. Dies ist besonders wichtig zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Osteoporose. Aber auch Kinder oder Erwachsene, die keine Milch mögen oder vertragen, können ihren Kalziumbedarf gut mit Heilwasser decken.

Magnesiummangel: Zu wenig Magnesium kann zum Beispiel Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Migräne verursachen. Magnesiumreiche Heilwässer können helfen, einem Magnesiummangel vorzubeugen oder ihn zu beheben.

Karies und Fluorid: Fluoridhaltige Heilwässer können einen Mangel an Fluorid ausgleichen und damit zum Schutz der Zähne vor Karies beitragen.

Verdauung unterstützen

Verdauungssäfte fördern: Sulfathaltige Heilwässer helfen, die Produktion von Verdauungssäften anzukurbeln. Auch kohlenensäurehaltige Wässer regen die Verdauung sanft an.

Verstopfung: Heilwässer mit viel Sulfat fördern die Verdauung und bringen bei Verstopfung den Darm in Schwung.

Sodbrennen und saurer Magen: Wer zu viel Magensäure, Sodbrennen oder einen Reizmagen hat, dem können Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat helfen. Denn Hydrogenkarbonat puffert Säuren ab.

Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse: Heilwässer mit viel Sulfat können Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse stimulieren. So kann die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit auf das Doppelte gesteigert und die Produktion der Bauchspeicheldrüse deutlich erhöht werden. Durch Förderung des Galleflusses kann zudem das Risiko von Gallensteinen vermindert werden.

Probleme im Stoffwechsel

Säure-Basen-Haushalt: Einer Übersäuerung des Körpers können Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat entgegenwirken, da sie Säuren neutralisieren.

Gicht (Harnsäurestoffwechsel): Bei Störungen des Harnsäurestoffwechsels und Gicht werden Heilwässer mit Natrium-Hydrogenkarbonat empfohlen. Sie bewirken, dass Harnsäure gelöst und Säuren besser ausgeschieden werden.

Diabetes mellitus: Diabetiker profitieren von den Heilwasser-Inhaltsstoffen Magnesium und Hydrogenkarbonat, welche die Wirkung von Insulin verbessern können. Laut Studien kann Natrium-Hydrogenkarbonat die Blutfettwerte normalisieren und so dazu beitragen, das Risiko für Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Säureprobleme

Sodbrennen: Sodbrennen entsteht durch aufsteigende Säure aus dem Magen. Die Säure kann durch Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat neutralisiert werden. Dies wirken ebenso gut wie handelsübliche Säureblocker (Antazida), ergaben Studien.

Übersäuerung: Einer Übersäuerung des Körpers können Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat entgegenwirken, da sie Säuren abpuffern.

Beschwerden an Nieren und Harnwegen

Bei Infektionen der Harnwege wirken Heilwässer vielfältig: Generell helfen sie, die Harnwege gut durchzuspülen. Kohlensäure fördert zudem die Ausscheidung des Harns.

Blasenentzündung: Heilwässer können den Erregern von Harnwegsinfekten das Leben schwer machen und dadurch die Entzündung hemmen. Bei E. coli-Infekten, dem häufigsten Erreger, helfen Heilwässer mit Sulfat, indem sie den Harn ansäuern. Bei Infekten mit säureliebenden Erregern wird der Harn mit Hydrogenkarbonat-Heilwässern gezielt alkalisiert.

Harnsteine: Viel trinken beugt der Entstehung von Harnsteinen vor. Um sich vor Kalzium-Oxalat-Steinen, Harnsäure-, Zystin- und Xantin-Harnsteinen zu schützen oder sie zu behandeln, empfehlen sich Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat, die den Harn alkalisieren. Heilwässer mit viel Sulfat säuern dagegen den Harn an und hemmen so die Bildung von Kalzium- und Phosphat-Harnsteinen.

Weitere Anwendungen

Sport: Beim Sport helfen Heilwässer, den zusätzlichen Bedarf an Flüssigkeit und Mineralstoffen zu decken. Werden Schweißverluste direkt durch mineralstoff- und natriumreiche Wässer ersetzt, bleibt man leistungsfähiger und erholt sich schneller.

Schwangerschaft: Der erhöhte Bedarf an Flüssigkeit und Mineralstoffen in Schwangerschaft und Stillzeit lässt sich gut mit Heilwässern decken. Gegen

Sodbrennen helfen Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat. Magnesium und Hydrogenkarbonat und können bei Schwangerschaftsdiabetes helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Ausreichend Magnesium kann zudem dazu beitragen, eine mit Bluthochdruck einhergehende Schwangerschaftskomplikation (Präeklampsie) zu vermeiden.

Heilwasser gilt als reich an ...	Erforderliche Wirkstoffmenge
Hydrogencarbonat HCO_3^-	ab etwa 1.300 mg/Liter
Sulfat SO_4^{2-}	ab etwa 1.200 mg/Liter
Calcium Ca^{2+}	ab etwa 250 mg/Liter
Magnesium Mg^{2+}	ab etwa 100 mg/Liter
Fluorid F^-	ab etwa 1 mg/Liter
Kohlendioxid CO_2 (Kohlensäure)	ab etwa 1.000 bzw. 2000 mg/Liter

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