



7 Tipps, wie Trinken der Verdauung hilft

Heilwässer gut bei Verstopfung, saurem Magen und Sodbrennen



Bonn, Dezember 2019. Jeder von uns hat mal Probleme mit der Verdauung, sei es Völlegefühl oder Verstopfung, Sodbrennen oder ein saurer Magen. Genug zu trinken hilft der Verdauung, aber es kommt auch darauf an, was man trinkt. Heilwässer können Verdauungsbeschwerden gezielt lindern. Diese Tipps sorgen für ein besseres Bauchgefühl.

1. Wenn wir ausreichend trinken, geht's im Darm besser voran: mindestens 1,5 Liter sollten es täglich sein. Wer viel schwitzt, braucht entsprechend mehr.
2. Wasser ist ideal, da es ohne Kalorien den Körper mit Flüssigkeit versorgt, die nötig ist, damit im Darm alles reibungslos läuft.
3. Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen regt die Darmbewegungen an.
4. Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg pro Liter) bringen die Verdauung in Schwung. Bei Studienteilnehmern mit Verstopfung, die täglich einen Liter sulfatreiches Heilwasser getrunken hatten, wurde der Stuhl weicher, sie hatten weniger Schmerzen und fühlten sich wohler.¹
5. Heilwässer mit Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg pro Liter) binden Säuren im Verdauungstrakt und können Sodbrennen und einen sauren Magen besänftigen.
6. Achtung, Verdauungshelfer wie Flohsamen oder Kleie funktionieren nur, wenn man genug dazu trinkt!
7. Hochprozentiger Alkohol hilft übrigens nicht beim Verdauen, sondern hemmt den Transport im Darm und verzögert die Verdauung.

Heilwässer sind natürliche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken. Heilwässer sind gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Welche Heilwässer viel Sulfat oder Hydrogencarbonat enthalten zeigt das Heilwasser-Verzeichnis auf www.heilwasser.com. 1.741 Z.

¹ Naumann et al, Effects of Sulfate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study; Forschende Komplementärmedizin, 2016; 23:1-8

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