

Flüssiges gegen überflüssige Pfunde

Leichter Abnehmen mit Heilwasser



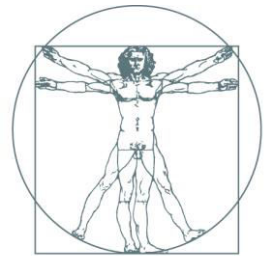
Bonn, Januar 2020. Bei Diäten dreht sich meist alles ums Essen. Doch das Trinken spielt beim Abnehmen ebenfalls eine große Rolle. Zudem fallen Veränderungen hier viel leichter. Entscheidend ist, das Richtige in der richtigen Menge zu trinken. Wie Wasser beim Abnehmen helfen und welches Wasser zu empfehlen ist, verraten wir hier.

- Wasser ist der perfekte Diät-Durstlöscher, weil es null Kalorien hat. Deshalb decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,5 Liter pro Tag möglichst überwiegend mit Wasser.
- Wasser liefert zwar keine Kalorien, verbraucht aber beim Stoffwechseln im Körper einige Kalorien.
- Wasser füllt den Magen und dämpft das Hungergefühl. Trinken Sie am besten schon morgens nach dem Aufstehen und vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Immer wenn Sie Hunger verspüren, trinken Sie erstmal ein Glas Wasser. Denn oft erkennen wir Durst nicht, sondern halten ihn für Hunger.
- Wenn Sie regelmäßig über den Tag verteilt Wasser trinken, ist der Magen gefüllt und löst nicht so leicht Heißhunger-Alarm aus.
- Wenn Sie weniger essen, bekommen Sie auch weniger Nährstoffe. Mit mineralstoffreichen Mineral- oder Heilwässern können Sie kalorienfrei gut verfügbare Mineralstoffe wie z.B. Kalzium oder Magnesium tanken.
- Beim Abnehmen entstehen im Körper zusätzliche Säuren. Gegensteuern können Sie mit hydrogenkarbonatreichen Heilwässern, die Säuren neutralisieren und helfen, eine Übersäuerung zu vermeiden.

Tipp: Mineralstoffe optimal aufnehmen

Aus Wässern können wir Mineralstoffe besonders gut aufnehmen, weil diese im Wasser bereits gelöst vorliegen. Da Leitungswasser kaum Mineralstoffe enthält¹, greifen Sie besser zu mineralstoffreichen Mineral- oder Heilwässern. Hier steht der Mineralstoffgehalt immer auf dem Etikett. Am

¹ Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover: Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ <https://www.kmh.uni-hannover.de/>




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

besten kann der Körper die Mineralstoffe verwerten, wenn man mineralstoffreiche Wässer über den Tag verteilt trinkt.

Heilwässer sind natürliche mineralstoffreiche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Die meisten in Flaschen abgefüllten Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken (Etikett beachten). Heilwässer sind erhältlich in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Eine Übersicht bietet die Website www.heilwasser-ratgeber.de.

2.227 Z.

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 Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim, presse@heilwasser.com

Kontakt:

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

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