

Fasten mit einer Heilwasser-Trinkkur

Heilwässer können das Fasten vielfältig unterstützen



Bonn, Januar 2021. Wer fastet, möchte seinen Körper entlasten und reinigen, vielleicht auch etwas abnehmen und sich für neue Wege und eine gesündere Ernährung öffnen. Doch auf feste Nahrung zu verzichten, fällt nicht immer leicht. Eine Heilwasser-Trinkkur kann das

Fasten wunderbar unterstützen und ideal ergänzen. Denn natürliche Heilwässer liefern nicht nur die benötigte Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe und können einige Begleiterscheinungen des Fastens abmildern. Dazu trinken Sie am besten täglich 1-2 Liter Heilwasser. Bitte beachten Sie dabei auch die Informationen auf dem Etikett des Heilwassers. Weitere Informationen und geeignete Heilwässer finden Sie auf www.heilwasser-ratgeber.de

Tipp: Wenn Ihnen das Heilwasser gut tut, können Sie es nach der Fasten-Trinkkur auch dauerhaft trinken, sofern auf dem Etikett nichts Gegenteiliges vermerkt ist.

Für viel Flüssigkeit sorgen. Wer nichts isst, muss mehr trinken, um die Flüssigkeit aus der Nahrung zu ersetzen. Da unser Körper zu 50-60 Prozent aus Wasser besteht, kann ein Flüssigkeitsmangel schnell zu einem Leistungstief führen. Heilwässer helfen, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.

Magen füllen, Hunger vermeiden. Wenn der Magen leer ist, signalisiert er Hunger. Um das zu vermeiden, hilft es auch, etwas zu trinken. Denn das dehnt den Magen und löst ein Sättigungssignal aus. Heilwasser füllt den Magen kalorienfrei und schlägt dem Hungergefühl ein Schnippchen.

Wichtige Mineralstoffe liefern. Beim Fasten fehlen wertvolle Nährstoffe aus der Nahrung. Heilwässer sind in der Regel reich an Mineralstoffen und können den Körper auch während des Fastens mit wichtigen Mineralstoffen wie z. B. Calcium und Magnesium versorgen.

Darm reinigen. Zum Einstieg ins Fasten und auch zwischendurch soll der Darm entleert und gereinigt werden. Dabei können Heilwässer helfen.

Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg Sulfat pro Liter) wirken sanft abführend und spülen zugleich den Magen-Darmtrakt mit viel Flüssigkeit.

Riechende Ketone neutralisieren. Beim Abbau von Fett während des Fastens entstehen sogenannte Ketone. Sie sind für den typischen Aceton-Geruch des Atems von Fastenden verantwortlich. Ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat kann die entstehenden Säuren neutralisieren.

Säureprobleme beheben. Im Hungerstoffwechsel produziert der Körper vermehrt Säuren. Diese belasten den Stoffwechsel und können Calcium aus den Knochen lösen. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg pro Liter) können Säuren neutralisieren und einer Übersäuerung entgegenwirken. Calciumreiche Heilwässer (ab etwa 250 mg Calcium pro Liter) stärken die Knochen zusätzlich.

So funktioniert die Heilwasser-Trinkkur

Wählen Sie ein für Sie passendes mineralstoffreiches Heilwasser und trinken Sie davon täglich einen bis zwei Liter. Am besten wirkt Heilwasser, wenn Sie es über den Tag verteilt trinken. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen. Die Mineralstoffe aus Heilwässern kann unser Körper gut und schnell verwerten. Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen von Heilwässern sowie eine Liste aller Heilwässer mit ihren Inhaltsstoffen finden Sie auf www.heilwasser-ratgeber.de

Ein **Infoblatt zum Thema Fasten und Diäten** kann hier kostenlos heruntergeladen werden:

https://www.heilwasser.com/deutsch/informationmaterial/informationmaterial_fuer_verbraucher.html

Die 5 wichtigsten Tipps für eine gelungene Fastenkur

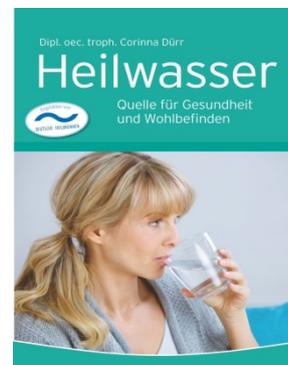
1. Starten Sie mit 1-2 Entlastungstagen mit leichter Kost, bei der Sie bereits Genussmittel, Fettreiches und Fertiggerichte weglassen.
2. Trinken Sie beim Fasten 2-3 Liter pro Tag, am besten Heilwässer mit vielen Mineralstoffen und basisch wirkendem Hydrogencarbonat.
3. Bewegen Sie sich an jedem Fastentag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft.
4. Sorgen Sie während des Fastens täglich für mindestens 30 Minuten aktiver Entspannung.
5. Beginnen Sie nach dem Fasten langsam, achtsam und bewusst wieder zu essen.

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 28 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