



Trink dich schlank und fit mit einer Trinkkur

Heilwässer helfen beim Abnehmen, bei Verdauungs- oder Säureproblemen

Bonn, Januar 2023. Mehr Wohlbefinden, ein paar Kilos weniger oder lästige Beschwerden wie Sodbrennen oder Verdauungsprobleme loswerden, wären doch ein schönes Ziel im neuen Jahr. Dabei helfen kann eine Trinkkur mit einem Heilwasser. Diese Wässer besitzen nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen und versorgen den Körper mit wertvollen Mineralstoffen ganz ohne Kalorien. Hier sind vier Heilwasser-Trinkkuren für Sie.



1 – Hilfe beim Abnehmen

Wer abnehmen möchte, sollte viel trinken. Das füllt den Magen und dämpft den Hunger. Dazu liefern Heilwässer kalorienfrei Mineralstoffe, die beim Diäthalten eventuell fehlen. Hydrogencarbonat neutralisiert zudem saure Stoffwechselprodukte, die beim Abnehmen entstehen.

- **Empfehlung:** Täglich 1,5 bis 2 Liter eines Heilwassers mit viel Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat über den Tag verteilt trinken. Dabei auch immer ein Glas kurz vor dem Essen.

2 – Für mehr Wohlbefinden

Über die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Ein Wassermangel schränkt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit schnell ein und kann Kopfschmerzen verursachen. Mit viel Flüssigkeit und reichlich Mineralstoffen tragen Heilwässer zu Wohlbefinden und Gesundheit bei.

- **Empfehlung:** Täglich 1,5 bis 2 Liter eines mineralstoffreichen Heilwassers, z. B. mit viel Calcium, Magnesium, trinken. Über den Tag verteilt werden die Mineralstoffe besonders gut aufgenommen.

3 – Säuren wegtrinken

Bei Sodbrennen, saurem Magen oder Übersäuerung kann Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat helfen, die Säuren zu neutralisieren und so das Brennen in der Speiseröhre und die oben genannten Beschwerden zu lindern.

- **Empfehlung:** Täglich 1,5 bis 2 Liter eines Heilwassers mit viel Hydrogencarbonat trinken, insbesondere bei akuten Beschwerden oder zu Speisen und Getränken, die Probleme bereiten.

4 – Verdauung ankurbeln

Bauchdrücken, Krämpfe und Blähungen – bei Verdauungsbeschwerden haben sich Heilwässer mit viel Sulfat bewährt, um einen trägen Darm in Schwung zu bringen. Sie können die Produktion von Verdauungssäften und die Darmbewegungen ankurbeln.

- **Empfehlung:** Täglich 1,5 bis 2 Liter eines Heilwassers mit viel Sulfat trinken. Kohlensäure kann den anregenden Effekt zusätzlich steigern. Zimmertemperiertes Heilwasser beschleunigt den Wirkungseintritt. Zudem wird die Wirkung verstärkt, wenn man das Heilwasser morgens vor dem Frühstück trinkt.

Heilwässer helfen mit Brief und Siegel

Damit ein Wasser als Heilwasser zugelassen wird, müssen die gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen werden. Auf dem Etikett eines jeden Heilwassers sind Inhaltsstoffe und Wirkungen sowie Trinkempfehlungen zu finden. Die meisten Heilwässer kann man übrigens täglich auch in größeren Mengen trinken. Viele schmecken ähnlich wie Mineralwässer. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Einen Überblick über alle Heilwässer mit Suchfunktion nach Inhaltsstoffen, gibt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com.

2.940 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 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt 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 Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **Website**

www.heilwasser.com. Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts



aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen.**

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