



Trinkkuren gestern und heute

Wie das Heilwassertrinken sich gewandelt hat, und warum es perfekt in unsere Zeit passt

Bonn, Dezember 2023. Trinkkuren mit Heilwässern gibt es schon seit Jahrtausenden, denn Heilwässer zählen zu den ältesten Naturheilmitteln. Heute liegen Heilwasser-Trinkkuren mehr denn je im Trend und bieten moderne Wellness, ob zuhause oder in Heilbädern. Über die Jahrhunderte hat sich jedoch viel verändert, und zudem sind die Wirkungen der Heilwässer heute wissenschaftlich belegt.



© Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH



© Bayerisches Staatsbad Bad Brückenau

Von der Bronzezeit zum Wellness-Trend

Gestern

Schon **seit 1.500 v. Chr.** nutzten die Menschen Heilquellen, wie die Brunnen-Einfassung der Mauritius-Quelle in St. Moritz, Schweiz zeigt. Die in der Bronzezeit erbaute Brunneneinfassung ist die älteste noch erhaltene in Europa.

Heute

Heute weiß man, dass Heilwässer je nach ihrer Zusammensetzung bei verschiedenen Beschwerden helfen können. Als natürlicher und regionaler **Functional-Drink** mit Wellness-Charakter passen sie perfekt in unsere Zeit.

Vom Erfahrungswissen zu belegten Wirkungen

Gestern

Langjährige Erfahrung in der Anwendung von Heilwässern, festgehalten in **alten Badebüchern**, verzeichneten bis zum 18. Jahrhundert gegen welche „Zipperlein“ Heilwässer helfen sollten – mit teils kuriosen Empfehlungen.

Heute

Heute sind die Inhaltsstoffe von Heilwässern genau analysiert. Die Wirkungen müssen für deren Zulassung **wissenschaftlich nachgewiesen** werden. Wofür und wie man ein Heilwasser anwenden kann, steht auf dem jeweiligen Flaschen-Etikett.

Von weiten Reisen zur bequemen Kur daheim

Gestern

Früher nahmen Menschen **weite Reisen** zu ihren „Heilbrunnen“ auf sich, um Linderung für ihre Beschwerden zu finden. Teilweise wurden die wertvollen Wässer auch in Tonkrügen per Pferdewagen zur begüterten Kundschaft gebracht.

Heute

Reisen in schöne Heilbäder sind heute weit weniger beschwerlich. Für eine **Trinkkur daheim** sind 23 in Flaschen abgefüllte Heilwässer verfügbar, die man in Lebensmittel- und Getränkemärkten oder im Internet kaufen kann.

Von absurden zu bekömmlichen Mengen

Gestern

Bereits Goethe kurierte seine gesundheitlichen Probleme gerne mit Heilwässern. Zu seinen Zeiten klangen die Anweisungen für Trinkkuren jedoch teilweise befremdlich. So wurde empfohlen, morgens auf nüchternen Magen 20 bis 30 Becher Heilwasser zu trinken.

Heute

Heute sind zum Glück verträgliche Mengen von einem bis zwei Litern Heilwasser pro Tag üblich. Diese sollten am besten über den Tag verteilt getrunken werden. Zudem muss man die empfohlene Menge nicht zusätzlich trinken, sondern kann mit dem Heilwasser auch andere Getränke ersetzen.

Von der Wandelhalle zur Bewegungsfreiheit

Gestern

Früher wurde Kurgästen empfohlen, während des Heilwasser-Trinkens zu „wandeln“, also umherzugehen, um die optimale Aufnahme der Inhaltsstoffe zu gewährleisten. So entstanden die hübschen Wandelhallen in den Kurbädern.

Heute

Ausreichend Bewegung ist natürlich auch heute noch eine gute Ergänzung zu einer Heilwasser-Trinkkur. Man kann sein Heilwasser aber getrost im Sitzen trinken und sich aussuchen, wann und wo man sportlich aktiv werden möchte.

Anleitung zur Heilwasser-Trinkkur:

1. Wählen Sie ein Heilwasser nach Ihrem Bedarf. Wässer mit viel Sulfat können z.B. dazu beitragen, die Verdauung anzuregen. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat können einer Übersäuerung entgegenwirken. Calcium-



oder magnesiumreiche Heilwässer helfen, die Speicher dieser wichtigen Mineralstoffe aufzufüllen. Informationen zur Anwendung gibt es auf www.heilwasser.com.

2. Normalerweise wird empfohlen, täglich ein bis zwei Flaschen Heilwasser über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen zu trinken. Diese Mengen an Heilwasser müssen aber nicht zusätzlich getrunken werden, sondern können einen Teil der üblichen Getränke ersetzen. Detaillierte Empfehlungen zur Trinkmenge und den Anwendungsgebieten finden Sie auf dem Etikett jeder Heilwasserflasche.
3. Am besten stellen Sie sich immer ein Glas Heilwasser griffbereit hin. Manche Heilwässer werden idealerweise über den Tag verteilt getrunken, andere besser morgens oder vor den Mahlzeiten.
4. Heilwässer erhalten Sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Auf dem Etikett sollte „Heilwasser“ stehen. Welche in Flaschen abgefüllten Heilwässer es in Deutschland gibt, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com.

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 **neu gestaltete 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