

DEUTSCHE HEILBRUNNEN

Öfter vegan essen mit mehr Calciumpower

Genug Calcium, auch wenn man häufiger auf Tierisches verzichtet

Bonn, Februar 2023. Weniger tierische Lebensmittel zu essen, hat viele Vorteile. Aber bekommt man noch alle Nährstoffe, wenn man häufiger oder ganz vegan isst? Tatsächlich muss man etwas aufpassen, aber mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln klappt's. Ein guter Trick, um genug natürliches Calcium aufzunehmen: Täglich ein calciumreiches Mineral- oder Heilwasser trinken. Mit 250 mg Calcium pro Liter deckt es bereits ein Viertel des Calciumbedarfs. Bei Mineral- und Heilwässern steht die Calciummenge übrigens immer auf dem Etikett. Mehr Infos und passende calciumreiche Wässer gibt es auf www.heilwasser.com



Die 5 wichtigsten Tipps für vegane Ernährung

1. Wähle ein calciumreiches Heilwasser als tägliches Getränk (ab ca. 250 mg Calcium pro Liter).
2. Sorge für eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.
3. Lege Wert auf viel grünes Gemüse wie z. B. Grünkohl, Staudensellerie oder Rucola. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten wie z. B. Sojabohnen, Mandeln oder Sesam liefern viel Calcium.
4. Bei Bedarf sollte das nur in tierischen Lebensmitteln vorhandene Vitamin B₁₂ als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.
5. Im Zweifelsfall die Versorgung mit Nährstoffen von Ernährungsfachkräften überprüfen lassen.

Oft zu wenig Vitamin B₁₂, Calcium, Eisen und Proteine

Mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen, ist gesünder und nachhaltiger. Sie versorgen uns mit reichlich Vitamin C und E und etlichen B-Vitaminen, sowie Magnesium und Kalium. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gibt's ebenfalls satt. Andere Nährstoffe kommen bei veganer Ernährung jedoch oftmals zu kurz. So fehlt das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorhandene Vitamin B₁₂. Auch Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Eisen gelten als kritische Nährstoffe, auf die überwiegend vegan lebende Menschen achten sollten.

Calciummangel und Knochenbrüche bei veganer Ernährung

Ein kritischer Nährstoff bei rein pflanzlicher Ernährung ist Calcium, das meistens aus Milch- und Milchprodukten sowie Getränken aufgenommen wird. Pflanzenkost enthält zwar Calcium, doch es wird vom Körper oft schlechter verwertet als aus tierischen Lebensmitteln. So zeigte auch eine britische Studie, dass 92 Prozent der Veganer zu wenig Calcium aufnehmen und ein höheres Risiko für Knochenbrüche hatten. Als natürliche und kalorienfreie Calciumquelle, bieten sich calciumreiche Heilwässer an. Sie enthalten mindestens 250 mg Calcium pro Liter, teilweise auch das Doppelte. Damit liefern sie locker ein Viertel oder gar die Hälfte der täglichen Calciummenge.

So sind Veganer natürlich gut versorgt

Täglich sollten Erwachsene 1.000 mg Calcium aufnehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e. V. Calcium steckt beispielsweise in grünem Gemüse wie Grünkohl, Bleichsellerie oder Kohlrabi, Mangold, Spinat oder Rucola. Bei den Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten zählen Sojabohnen, weiße Bohnen, Mandeln, Haselnüsse, Sesam und Chiasamen zu den besten Calciumlieferanten. Das pflanzliche Calcium kann der Körper allerdings nicht so gut verwerten. Die einfachste natürliche Quelle für mehr Calcium ist calciumreiches Heilwasser ab etwa 250 mg Calcium pro Liter. Aus den natürlichen Wässern wird Calcium ebenso gut aufgenommen wie aus Milch.

1.000 mg Calcium stecken in...

Menge	Nahrungsmittel
2 l	Heilwasser (500 mg Calcium pro Liter)
500 g	Grünkohl
650 g	Rucola
800 g	Spinat
130 g	Sesamsamen
400 g	Mandeln
500 g	Sojabohnen oder Leinsamen
1.250 g	Hafer

Mit Heilwässern Mineralstoffe tanken und Gesundheit fördern

Heilwässer sind natürliche Wässer, die in der Regel besonders viele Mineralstoffe enthalten. Zudem besitzen sie wissenschaftlich nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen. Auf dem Etikett eines jeden Heilwassers sind

Inhaltsstoffe und Wirkungen aufgelistet. 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.

4.089 Z. inkl. Textkassen & Tabelle

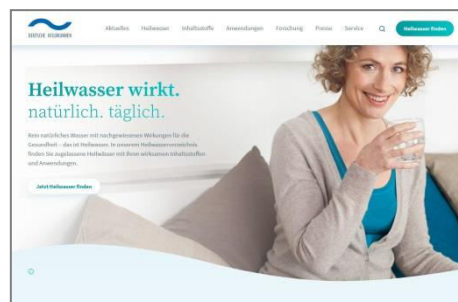
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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