



Wirken Heilwässer wirklich?

Natürliche Wässer mit wissenschaftlich belegten Wirkungen

Bonn, März 2023. Heilwasser hört sich vielversprechend an. Doch was kann es wirklich? Tatsächlich wirken Heilwässer vorbeugend, lindernd oder heilend – zum Beispiel bei Verdauungsproblemen, Sodbrennen, Blasenentzündung, Mineralstoffmangel oder Osteoporose. Die Wirkungen müssen sogar nachgewiesen werden, damit die natürlichen Wässer eine Zulassung als Heilwasser erhalten. Seit Jahrhunderten haben sich Heilwässer als mild wirksame Naturarzneimittel bewährt. Man kann die meisten Flaschen-Heilwässer auch täglich in größeren Mengen trinken und bekommt sie einfach in Lebensmittel- und Getränkemarkten. Genaue Infos stehen immer auf dem Flaschen-Etikett. Welche Heilwässer es gibt, was drinsteckt und wie sie wirken, zeigt der Bereich „Heilwasser finden“ auf www.heilwasser.com. Dort gibt es auch weitere Infos und Tipps zu Heilwässern und ihren Wirkungen.

839 Z.

Finde das richtige Heilwasser für dich

- 1. Leidest du unter Sodbrennen oder saurem Magen?**
Dann wähle ein Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Das kann die Säuren neutralisieren.
- 2. Möchtest du deine Knochen stärken oder verträgst keine Milch?**
Dann kann ein calciumreiches Heilwasser ab etwa 250 mg Calcium pro Liter deine Calciumversorgung verbessern. Trinke es am besten täglich.
- 3. Hast du öfter häufiger Muskelkrämpfe aufgrund eines Magnesiummangels?** Heilwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter versorgen deinen Körper mit diesem wichtigen Mineralstoff und können Beschwerden lindern.
- 4. Ist dein Darm träge und neigt zu Verstopfung?**
Dann können sulfatreiche Heilwässer helfen, deinen Darm in Schwung zu bringen. Sie sollten mindestens 1.200 mg Sulfat pro Liter enthalten und morgens auf nüchternen Magen bzw. vor den Mahlzeiten getrunken werden.
- 5. Treibst du viel Sport, bist schwanger, stillst oder hast aus anderen Gründen einen erhöhten Mineralstoffbedarf?**
Mineralstoffreiche Heilwässer versorgen deinen Körper sowohl mit Flüssigkeit als auch mit wichtigen Mineralstoffen. Diese kann der Körper sehr gut aufnehmen, da sie im Wasser gelöst vorliegen.

Mineralstoffe tanken und Gesundheit fördern

Heilwässer sind natürliche Wässer aus tiefen unterirdischen Quellen. Sie enthalten in der Regel besonders viele Mineralstoffe, wie zum Beispiel Calcium und Magnesium. Zudem besitzen sie nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen und werden offiziell vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen.

Die meisten Heilwässer schmecken ähnlich wie Mineralwässer. Man kann sie entweder kurmäßig einige Wochen lang anwenden oder einfach täglich trinken, um Gesundheit und Wohlbefinden sanft zu unterstützen.

Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Auf dem Etikett jeder Heilwasser-Flasche steht, wie das Wasser wirkt und wie viel man trinken sollte. Einen Überblick über alle Heilwässer mit Suchfunktion nach Inhaltsstoffen, gibt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com.



Heilwasser

Inhaltsstoffe & Anwendungen

Calcium ab ca. 250 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• Calciummangel• Osteoporose
Magnesium ab ca. 100 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• Magnesiummangel und dessen Folgen
Hydrogen-carbonat ab ca. 1.300 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• Übersäuerung• Sodbrennen, Reizmagen• bestimmte Harnwegsinfekte• bestimmte Harnsteinarten
Sulfat ab ca. 1.200 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• träge Verdauung• funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse• bestimmte Harnwegsinfekte
Fluorid ab ca. 1 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• Karies (Vorbeugung)
Kohlensäure ab ca. 1.000 mg/Liter	<ul style="list-style-type: none">• Anregung der Magen- und Darmfunktion• Förderung der Harnausscheidung (Diurese)
Natrium	<ul style="list-style-type: none">• erhöhter Natriumbedarf, z.B. bei starkem Schwitzen, Sport
Kieselsäure	<ul style="list-style-type: none">• Förderung gesunder Haut, Haare, Nägel und stabiler Knochen

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 die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die 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