

## Einfach natürlich: Wellness mit Wasser

### Tipps zum Auftanken und Entspannen zuhause



**Bonn, Januar 2024.** An kalten Tagen tut ein bisschen Wellness besonders gut. Gönnen Sie sich in den eigenen vier Wänden ein paar schöne und wohltuende Stunden. „Spa“ geht auch ganz einfach und bequem zuhause. Der Begriff steht für „sanus per aquam“, was so viel heißt wie „gesund durch Wasser“. Schon Pfarrer Kneipp bezeichnete Wasser als „das einfachste und sicherste Heilmittel“. Hier sind einige Tipps, wie Sie Wasser für sich nutzen können, sei es Heilwasser zum

Trinken oder Wasser zum Baden und Wärmen.

### Wasser als Lebenselixier

Wasser ist unser Lebenselixier, denn unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte daraus, unser Gehirn sogar zu 80 Prozent. Wasser wird im Körper unter anderem gebraucht, um Stoffe zu lösen und zu transportieren, um den Blutdruck und die Körpertemperatur zu regeln. Deshalb sollten wir mindestens 1,5 Liter am Tag trinken. Wenn dem Körper Flüssigkeit fehlt, geht schnell unsere Leistungsfähigkeit in den Keller. Also, auf geht's, gleich das erste Glas Wasser einschenken!

### Mit Wasser Mineralstoffe tanken

Wer das richtige Wasser wählt, kann den Körper mit wichtigen Mineralstoffen versorgen – ganz ohne Kalorien. Viele Mineral- und Heilwässer sind reich an Calcium, Magnesium, Kieselsäure und weiteren Mineralstoffen. Mit beispielsweise 250 mg Calcium und 100 mg Magnesium pro Liter können sie schon etwa ein Viertel des kompletten Tagesbedarfs an diesen wichtigen Mineralstoffen decken. Welche Mineralstoffe in welcher Menge enthalten sind, steht bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett. Leitungswasser ist dagegen meistens mineralstoffarm, wie eine Studie des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Uni Hannover zeigt.<sup>1</sup>

### Heilsames Wasser gegen Beschwerden

Einige Wässer können sogar helfen, Beschwerden vorzubeugen, zu lindern oder gar zu heilen. Natürliche Heilwässer sind als wirksame Naturheilmittel

---

<sup>1</sup> Informationen zur Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ unter Aktuelles auf der Website Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover: <https://www.kmh.uni-hannover.de/>

zugelassen. Je nach Zusammensetzung können sie zum Beispiel bei Verdauungsproblemen helfen, Sodbrennen lindern oder einer Blasenentzündung vorbeugen. Die Anwendungsgebiete eines Heilwassers stehen immer auf dem Etikett. Welche Heilwässer es gibt und wie sie wirken, zeigt [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) Dort können Sie ein spezifisches Wasser für Ihre Wellnessbedürfnisse auswählen.

Hier sind zwei Beispiel-Tipps für spezielle Trinkkuren. Die meisten Flaschen-Heilwässer können aber auch über längere Zeit täglich getrunken werden. Nähere Informationen gibt das Flaschen-Etikett.

1. **Sodbrennen & Co. lindern:** Wer öfter sauer aufstößt, Sodbrennen oder einen sauren Magen hat, kann ein Heilwasser mit viel Hydrogenkarbonat (ab etwa 1.300 mg/l) trinken. Denn Hydrogenkarbonat puffert Säuren ab. Bei 90 % der Teilnehmer einer Studie sanken Dauer und Häufigkeit des Sodbrennens, nachdem sie täglich 1,5 Liter hydrogenkarbonatreiches Wasser getrunken hatten.<sup>2</sup>
2. **Verdauung ankurbeln:** Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l) können helfen, die Verdauung anzukurbeln und den Darm in Schwung zu bringen. Denn Sulfat fördert die Produktion von Verdauungssäften, macht den Stuhl weicher und regt die Darmbewegungen an.

Parallel zum Wassertrinken bieten sich entspannende äußere Anwendungen von Wasser an, um rundum vom Wasser zu profitieren.

### **Entspannung pur im aromatischen Solebad**

Ein herrlich entspannendes Solebad kann man auch in der heimischen Badewanne genießen. Es kann zudem den Kreislauf anregen, bei Hautproblemen helfen und vieles mehr. Für das Bad ein Kilogramm Meersalz mit etwas warmem Wasser in der Badewanne auflösen. Dann Badewasser (ca. 36-37 °C) einfüllen, hineinsteigen und 15-20 Minuten relaxen. Für ein duftendes Baderlebnis mischen Sie das Salz zunächst mit etwas naturreinem aromatischem Öl (Lavendel, Rose o. Ä.), bevor es im Wasser aufgelöst wird.

Hinweis: Nicht geeignet bei Verletzungen oder Entzündungen der Haut, Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Leber oder Nieren.

### **Kneippsches Fußbad gegen Kälte**

Wenn man durchgefroren ist, die Nase kribbelt oder der Hals zu kratzen beginnt, ist es höchste Zeit für ein ansteigendes Fußbad. Das wärmt nicht

---

<sup>2</sup> Beer AM et al. 2016 <https://www.wjgnet.com/2150-5330/full/v7/i1/171.htm>

nur, sondern soll laut Pfarrer und Arzt Sebastian Kneipp auch gegen Erkältungen oder Rheuma helfen. Füllen Sie eine kleine Wanne zunächst mit etwa 33 Grad warmem Wasser. Zum Messen der Temperatur ein Thermometer bereithalten. Beide Füße in die Wanne stellen und innerhalb von 15-20 Minuten nach und nach heißes Wasser zulaufen lassen bis maximal 40 Grad erreicht sind. Füße abtrocknen und schön eingemummelt ruhen.

Hinweis: Nicht geeignet bei Krampfader- oder Thromboseneigung, Herz-Kreislaufproblemen, Durchblutungsstörungen oder diabetischem Fuß.

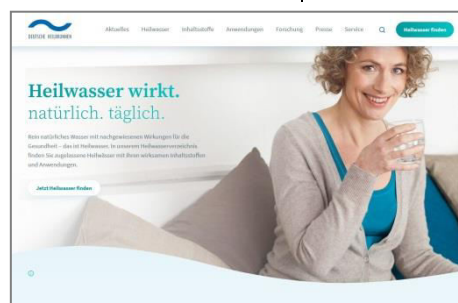
## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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](http://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](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](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