

## Mit Trinken die Verdauung natürlich ankurbeln

### 6 Tipps, die bei trägem Darm und Verstopfung helfen können



**Bonn, November 2024.** In der kalten Jahreszeit essen wir oft üppiger und bewegen uns weniger. Da ist es schnell passiert, dass die Verdauung streikt. Neben mehr Bewegung kann auch genug trinken helfen, den Darm wieder auf Trab zu bringen. Mit den richtigen Getränken kann man die Darmtätigkeit und die Ausschüttung von Verdauungssäften ganz natürlich fördern. Etliche Heilwässer mit viel Sulfat sind dafür sogar explizit zugelassen. Diese können im Akutfall helfen oder täglich zur Vorbeugung getrunken werden.

### Sechs Tipps, wie richtiges Trinken der Verdauung helfen kann

- 1. Genug trinken:** Mit ausreichend Flüssigkeit geht's im Darm besser voran. Deshalb gilt: täglich mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt trinken.
- 2. Kalorienfrei:** Wasser ist ideal, da es den Körper ohne Kalorien mit Flüssigkeit versorgt und ihn nicht weiter belastet.
- 3. Sulfat-Heilwasser:** Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg pro Liter) können die Darmbewegungen ankurbeln und die Ausschüttung von Verdauungssäften fördern, wie Studien zeigen (s. unten).
- 4. Morgentrunke:** Insbesondere ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen getrunken, hilft den Darm auf Trab zu bringen.
- 5. Ballaststoffe mit Wasser:** Achtung, Verdauungshelfer wie Flohsamen oder Kleie funktionieren nur, wenn man genug dazu trinkt!
- 6. Kein Verdauungsschnaps:** Hochprozentiger Alkohol hilft nicht beim Verdauen. Er hemmt den Transport im Darm und verzögert die Verdauung sogar.

### Wie Sulfat die Verdauung voranbringt

Schon vor Urzeiten haben Menschen natürliche sulfatreiche Heilwässer genutzt, um die Verdauung zu verbessern. Auch die alten Römer brachten damit bereits ihren Darm in Schwung. Denn Sulfat regt die Ausschüttung von Verdauungssäften an. Zudem übt es einen Reiz auf die Darmmuskulatur aus und bringt damit wieder Bewegung in den Darm. Den Effekt bestätigen auch Studien. So zeigte sich, dass Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse ein bis

zwei Stunden nach einem Glas Sulfat-Heilwasser mehr Verdauungssäfte produzierten. Teilnehmende einer Studie hatten im Vergleich zur Kontrollgruppe häufiger Stuhlgang, weicheren Stuhl und weniger Schmerzen, nachdem sie zwei Wochen lang ein Wasser mit viel Sulfat und Magnesium getrunken hatten.<sup>1</sup> Menschen mit Verstopfung, die im Rahmen einer weiteren Studie täglich einen Liter sulfatreiches Heilwasser getrunken hatten, berichteten ebenfalls, dass ihr Stuhl weicher war, sie weniger Schmerzen hatten und sich wohler fühlten.<sup>2</sup>

### **Vorteile von Heilwässern**

Heilwässer sind natürliche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Um Darm und Verdauung anzuregen, sollte das entsprechende Heilwasser mindestens 1.200 mg Sulfat pro Liter enthalten. Neben der benötigten Flüssigkeit liefern die meisten Heilwässer zahlreiche wertvolle Mineralstoffe und können meist täglich getrunken werden, auch anstelle anderer Getränke. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Welche Heilwässer viel Sulfat enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Einfach den Button „Heilwasser finden“ anklicken.

---

<sup>1</sup> Dupont et al., Time to treatment response of a magnesium- and sulphate-rich natural mineral water in functional constipation. *Nutrition*. 2019 Sep;65:167-172. doi: 10.1016/j.nut.2019.02.018. Epub 2019 Feb 27

<sup>2</sup> Naumann et al, Effects of Sulfate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study; *Forschende Komplementärmedizin*, 2016; 23:1-8

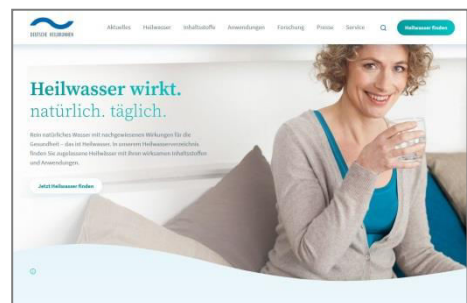
## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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**.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

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