

Heilwasser-Guide

Wo können natürliche Heilwässer helfen?

Bonn, März 2025. Heilwässer sind bewährte Naturheilmittel, deren vorbeugende, lindernde und heilende Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen sind. Sie werden von der Arzneimittelbehörde BfArM zugelassen. Doch wo können die sanft wirkenden Naturheilmittel helfen? Die Grafik Heilwasser-Guide gibt einen Überblick über wichtige Anwendungsmöglichkeiten. Man kann Heilwässer einfach fürs Wohlbefinden trinken, um kalorienfrei Mineralstoffe zu tanken. Sie können aber auch die Verdauung unterstützen, bei Sodbrennen, Harnsteinen oder Blasenentzündung helfen oder einer Osteoporose vorbeugen – je nach Zusammensetzung des Heilwassers.

Infos zu Anwendung und Trinkmengen stehen immer auf dem Etikett einer Heilwasserflasche. Weitere Anwendungsgebiete und Hintergrundinfos bietet die Website www.heilwasser.com, wo man auch passende Heilwässer finden kann. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Die meisten kann man übrigens täglich auch in größeren Mengen trinken. Auch darüber informiert das Etikett.

Kurzfassung: 1.007 Z.

Wo können natürliche HEILWÄSSER helfen?

- **Mineralstoffe tanken**
Kalziummangel (z.B. Osteoporose)
Magnesiummangel (z.B. Muskulatur)
- **Verdauung unterstützen**
Verstopfung
Sodbrennen und saurer Magen
Verdauungssäfte fördern
Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse
- **Säureprobleme lindern**
Sodbrennen und saurer Magen
Übersäuerung und Säure-Basen-Haushalt
- **Nieren und Harnwege spülen**
Blasenentzündung
Harnsteine und Nierensteine

Bei welchen Beschwerden ein Heilwasser helfen kann, hängt von seiner Zusammensetzung ab. Wofür und wie man es anwendet, steht auf dem Flaschenetikett. Passende Heilwässer und mehr Info finden Sie hier: www.heilwasser.com

HEILWASSER GUIDE

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Allgemeines Wohlbefinden

Täglich trinken: Die meisten in Flaschen abgefüllten Heilwässer können täglich auch in größeren Mengen getrunken werden, um sich mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen zu versorgen und Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Trinkempfehlungen gibt das Etikett der Heilwasserflasche.

Trinkkur: Um spezielle Beschwerden zu lindern oder Heilwässer einmal auszuprobieren, kann man Heilwässer auch als Trinkkur anwenden. Dazu vier bis sechs Wochen täglich einen bis 2,5 Liter Heilwasser trinken. Trinkempfehlungen gibt das Etikett der Heilwasserflasche.

Mineralstoffe tanken

Heilwässer liefern viele für den Körper gut verwertbare Mineralstoffe und Spurenelemente.

- ✓ **Kalziummangel und Osteoporose:** Kalziumreiche Heilwässer eignen sich, um Kalziummangel vorzubeugen oder zu beheben. Dies ist besonders wichtig zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Osteoporose. Aber auch wer keine Milch mag oder verträgt, kann den Kalziumbedarf gut mit Heilwasser decken.
- ✓ **Magnesiummangel:** Zu wenig Magnesium kann zum Beispiel Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Migräne verursachen. Magnesiumreiche Heilwässer können helfen, einem Magnesiummangel vorzubeugen oder ihn zu beheben.
- ✓ **Sport:** Beim Sport helfen Heilwässer, den zusätzlichen Bedarf an Flüssigkeit und Mineralstoffen zu decken. Werden Schweißverluste direkt durch mineralstoff- und natriumreiche Wässer ersetzt, bleibt man leistungsfähiger und erholt sich schneller.

Verdauung unterstützen

- ✓ **Verstopfung:** Heilwässer mit viel Sulfat fördern die Verdauung und bringen bei Verstopfung den Darm in Schwung.
- ✓ **Sodbrennen und saurer Magen:** Wer zu viel Magensäure, Sodbrennen oder einen Reizmagen hat, dem können Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat helfen. Denn Hydrogenkarbonat puffert Säuren ab.
- ✓ **Verdauungssäfte fördern:** Sulfathaltige Heilwässer helfen, die Produktion von Verdauungssäften anzukurbeln. Auch kohlenensäurehaltige Wässer regen die Verdauung sanft an.
- ✓ **Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse:** Heilwässer mit viel Sulfat können Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse stimulieren. So kann die

Ausschüttung von Gallenflüssigkeit auf das Doppelte gesteigert und die Produktion der Bauchspeicheldrüse deutlich erhöht werden. Durch Förderung des Galleflusses kann zudem das Risiko von Gallensteinen vermindert werden.

Säureprobleme lindern

- ✓ **Sodbrennen:** Sodbrennen entsteht durch aufsteigende Säure aus dem Magen. Die Säure kann durch Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat neutralisiert werden. Dies wirken ebenso gut wie handelsübliche Säureblocker (Antazida), ergaben Studien.
- ✓ **Übersäuerung:** Einer Übersäuerung des Körpers können Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat entgegenwirken, da sie Säuren abpuffern.

Nieren und Harnwege spülen

Bei Infektionen der Harnwege wirken Heilwässer vielfältig: Generell helfen sie, die Harnwege gut durchzuspülen. Kohlensäure fördert zudem die Ausscheidung des Harns.

- ✓ **Blasenentzündung:** Heilwässer können den Erregern von Harnwegsinfekten das Leben schwer machen und dadurch die Entzündung hemmen. Bei E. coli-Infekten, dem häufigsten Erreger, helfen Heilwässer mit Sulfat, indem sie den Harn ansäuern. Bei Infekten mit säureliebenden Erregern wird der Harn mit Hydrogenkarbonat-Heilwässern gezielt alkalisiert.
- ✓ **Harnsteine und Nierensteine:** Viel trinken beugt der Entstehung von Harnsteinen vor. Um sich vor Kalzium-Oxalat-Steinen, Harnsäure-, Zystin- und Xantin-Harnsteinen zu schützen oder sie zu behandeln, empfehlen sich Heilwässer mit viel Hydrogenkarbonat, die den Harn alkalisieren. Heilwässer mit viel Sulfat säuern dagegen den Harn an und hemmen so die Bildung von Kalzium- und Phosphat-Harnsteinen.

Heilwasser gilt als reich an ...	Erforderliche Wirkstoffmenge
Hydrogencarbonat HCO_3^-	ab etwa 1.300 mg/Liter
Sulfat SO_4^{2-}	ab etwa 1.200 mg/Liter
Calcium Ca^{2+}	ab etwa 250 mg/Liter
Magnesium Mg^{2+}	ab etwa 100 mg/Liter
Fluorid F^-	ab etwa 1 mg/Liter
Kohlendioxid CO_2 (Kohlensäure)	ab etwa 1.000 bzw. 2000 mg/Liter

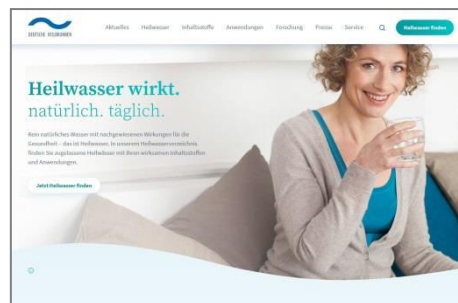
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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**.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Instagram: https://www.instagram.com/heilwasser_info/

Linkedin: <https://www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91