

Natürlich starke Knochen

Wie Heilwässer helfen können, die Knochen gut zu versorgen



Foto: www.heilwasser.com/ Ramakers

Bonn, September 2025. Angst vor Osteoporose muss heute nicht mehr sein. Denn seine Knochen kann man ganz einfach und natürlich stärken – am besten ein Leben lang. Die Wissenschaft zeigt, dass das, was wir essen und trinken eine wichtige Rolle spielt, um in der

Jugend die optimale Knochenmasse aufzubauen und im Alter den Abbau von Knochenmasse zu bremsen. Heilwässer können eine bedeutsame Quelle für gut verfügbare Knochenmineralstoffe sein.¹ Je nach Zusammensetzung können die Wässer neben Calcium und Magnesium auch Kieselsäure und Hydrogencarbonat liefern.

Calciumreiche Heilwässer decken mindestens ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium, dem wichtigsten Knochenmineralstoff. Magnesium wird ebenfalls im Knochenstoffwechsel gebraucht, und Kieselsäure ist für eine stabile Knochenstruktur erforderlich. Hydrogencarbonat kann einer calciumraubenden Übersäuerung des Stoffwechsels entgegenwirken. Die genannten Stoffe sind in vielen Heilwässern enthalten, häufig auch in Kombination. Etliche dieser Heilwässer sind sogar ausdrücklich zugelassen, um Knochenschwund vorzubeugen oder die Behandlung einer Osteoporose zu unterstützen. Passende Heilwässer werden unter „Heilwasser finden“ auf der Website www.heilwasser.com angezeigt.

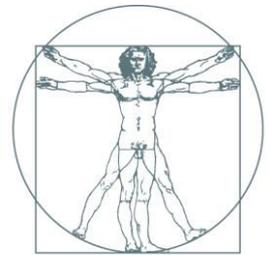
Erhältlich sind Heilwässer im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Welche Inhaltsstoffe ein Heilwasser enthält, Trinkempfehlungen und eventuelle Gegenanzeigen stehen auch immer auf dem Flaschenetikett.

Kurzfassung: 1.430 Zeichen

Wichtige Mineralstoffe für die Knochen

Zahlreiche Faktoren sind daran beteiligt, die Knochen optimal aufzubauen und sie ein Leben lang stabil zu halten. Eine im wahrsten Sinne tragende Rolle spielen folgende Mineral- und Aufbaustoffe:

¹ Ströhle A, Hahn A: Ossäre Bedeutung von Mineral- und Heilwässern: Physiologie und epidemiologische Evidenz, Osteologie 2023, 32(04), 278-294, DOI: 10.1055/a-2171-7360




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

Calcium ist der Hauptbestandteil der Knochen. Er verleiht ihnen Stabilität: Je mehr Calcium sie enthalten, desto dichter, fester und belastbarer sind die Knochen. Das ist vielfach wissenschaftlich belegt.² Darüber hinaus fördert Calcium die Knochen aufbauenden Zellen. Die Knochenmasse und ihre Festigkeit hängen maßgeblich vom Calcium-Angebot aus Nahrung und Getränken ab.¹

Magnesium befindet sich in unserem Körper zu etwa 60 Prozent in den Knochen und trägt dazu bei, den Knochenstoffwechsel zu regeln. Studien zeigen: Gesunde, die viel Magnesium aufnehmen, weisen überwiegend eine hohe Knochendichte auf. Menschen mit Osteoporose, die mehr Magnesium aufnahmen, hatten dagegen ein geringeres Risiko für Knochenbrüche.³

Kieselsäure ist eine Silizium-Verbindung, die die Bildung wichtiger Bestandteile des Bindegewebes wie Kollagen und Elastin, fördert. Ein Mangel an Kieselsäure kann zu Knochen- und Knorpelveränderungen führen.^{4 5}

Hydrogencarbonat wirkt basisch und ist somit der Gegenspieler von Säuren im Körper. Unser Körper nutzt Hydrogencarbonat, um Säuren zu puffern und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten. Sind dauerhaft zu viele Säuren vorhanden, geraten die üblichen Puffersysteme an ihre Grenzen. Dann wird als Notbehelf zur Säurebindung Calcium aus den Knochen gelöst. Hydrogencarbonat neutralisiert Säuren und kann so helfen, den Raubbau von Calcium aus den Knochen zu verhindern.⁶

Heilwässer als wichtige Quelle für Knochen-Mineralstoffe

Viele Menschen in Deutschland erreichen die empfohlene tägliche Calciummenge nicht. Ausgerechnet jüngere und ältere Menschen nehmen besonders wenig Calcium auf, obwohl es gerade für sie wichtig wäre, die Knochen zu stärken.¹ Für alle, denen es schwer fällt, mit der Ernährung genug Calcium und Magnesium aufzunehmen und eine gute Säure-Basen-Balance zu halten, bieten Heilwässer eine natürliche Quelle für wertvolle Knochen-Mineralstoffe. Manche Heilwässer liefern mit einem Liter schon die Hälfte der täglichen nötigen Menge von 1.000 mg Calcium. Und das einfach

² [Meunier, PJ et al.: Consumption of a high calcium mineral water lowers biochemical indices of bone remodeling in postmenopausal women with low calcium intake. Osteoporos Int 2005; 16: 1203-1209](#)

³ [Veronese et al., Dietary magnesium intake and fracture risk: data from a large prospective study. Br J Nutr. 2017 Jun 20;1-7. doi: 10.1017/S0007114517001350.](#)

⁴ [Li Z et al. Absorption of silicon from artesian aquifer water and its impact on bone health in postmenopausal women: a 12 week pilot study. Nutr J 2010; 9:44](#)

⁵ [Jugdohsingh R. Silicon and bone health. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr;11\(2\):99-110](#)

⁶ [Wynn E et al. Postgraduate Symposium: Positive influence of nutritional alkalinity on bone health. Proc Nutr Soc. 2010 Feb;69\(1\):166-73. Epub 2009 Dec 3.](#)

nebenbei beim Trinken und völlig ohne Kalorien, vegan und laktosefrei. Zudem liegen die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst vor und sind dadurch vom Körper gut zu verwerten. Mehr Informationen über Heilwässer, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen sowie eine Liste der erhältlichen Heilwässer gibt es auf www.heilwasser.com

Das macht deine Knochen natürlich stark

1. **Bewegung:** Damit sich stabile Knochen entwickeln, müssen sie auch belastet werden. Jede Art von körperlicher Aktivität stärkt die Knochen und beugt Stürzen vor. Am besten jeden Tag eine halbe Stunde aktiv sein, z. B. Spazieren gehen, Gymnastik, Radeln oder sehr wirkungsvoll: gezieltes Krafttraining.
2. **Ernährung:** Calcium ist der wichtigste Knochenbaustoff. Gute Lieferanten sind Milch und Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie einige Fisch- und Gemüsesorten, aber auch calciumreiche Mineral- und Heilwässer. Auch Vitamin D und Vitamin K stärken die Knochen. Vitamin D kommt vor allem in Fisch wie z .B. Hering, Lachs oder Makrele vor. Vitamin K findet sich in grünem Gemüse und Hülsenfrüchten sowie in Getreide und Innereien.
3. **Calciumreiches Heilwasser:** Als Getränk sind Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium pro Liter eine gute Wahl: Sie liefern Calcium, haben dabei aber keine Kalorien und sind auch für Milch-Allergiker und Veganer geeignet. Aus Daten einer Studie mit über 4.400 älteren Frauen haben Forschende errechnet: Wer täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Calcium pro Liter trinkt, kann seine Knochendichte um 7 Jahre verjüngen.⁷ Passende Heilwässer finden Sie unter www.heilwasser.com
4. **Sonnenlicht & Vitamin D:** Gehe viel raus und tanke natürliches Licht. Dadurch wird in der Haut Vitamin D gebildet, das die Einlagerung von Calcium im Knochen unterstützt. Fetter Fisch, Eigelb, Käse, Pilze und Lebertran liefern zusätzliches Vitamin D.
5. **Hormonstatus:** Frauen sollten auf ihren Hormonstatus achtgeben. Sinkt der Östrogenspiegel, kann der Knochenabbau beschleunigt werden. Dies geschieht vor allem in den Wechseljahren, aber auch bei manchen Erkrankungen.

⁷ [Aptel, et.al. Association between calcium ingested from drinking water and femoral bone density in elderly women: evidence from the EPIDOS cohort. J Bone Miner Res. 1999 May;14\(5\):829-33. doi: 10.1359/jbmr.1999.14.5.829. PMID: 10320532.](#)

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 22 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 **Website 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

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

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