

Wie stabil sind deine Knochen? Jetzt testen!

Schneller Knochencheck zeigt das Bruch- und Osteoporose-Risiko



Foto: www.heilwasser.com/Ramakers

Bonn, Oktober 2026. Je stabiler die Knochen, desto geringer ist die Gefahr, dass sie brechen. Deshalb ist es wichtig, schon in der Jugend seine Knochen zu stärken und sie bis ins hohe Alter gut zu versorgen. So tritt der Knochenschwund Osteoporose immer seltener auf.

Doch auch heute noch leiden gut 2 Millionen Menschen darunter – oft ohne es zu wissen. Wie stabil und gesund sind deine Knochen? Einfach schnell dein Risiko testen mit dem Online-Knochencheck:

<https://www.heilwasser.com/service/knochencheck/>

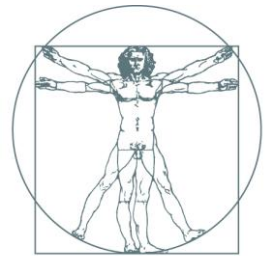
Wer täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Calcium pro Liter trinkt, kann seine Knochendichte laut einer Studie¹ um 7 Jahre verjüngen. Der Effekt wird durch weitere Studien bestätigt.²

Das kannst du tun für stabile Knochen

Bewegung: Stabil werden und bleiben die Knochen nur, wenn man sie regelmäßig belastet. Bewegung kann helfen, die Knochen zu stärken und beugt Stürzen vor. Das kann Gymnastik, Gartenarbeit, Spazieren gehen, Radeln oder am besten gezieltes Krafttraining sein – jeden Tag eine halbe Stunde.

Sonnenlicht & Vitamin D: Wer viel rausgeht, und natürliches Licht tankt, stärkt die Knochen. Durch Sonnenlicht wird in der Haut Vitamin D gebildet, das die Einlagerung von Calcium in die Knochen unterstützt. Im Winter liefern fetter Fisch, Eigelb, Käse, Pilze und Lebertran zusätzliches Vitamin D.

Ernährung: Calcium ist der wichtigste Knochenbaustoff, der für Stabilität sorgt. Viel Calcium steckt in Milch und Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten sowie einigen Fisch- und Gemüsesorten, aber auch in



¹ Aptel I 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

<https://www.heilwasser.com/studie/association-between-calcium-ingested-from-drinking-water-and-femoral-bone-density/>

² Liu Y et al. The effect of calcium supplementation in people under 35 years old: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Elife. 2022 Sep 27;11:e79002. doi: 10.7554/eLife.79002

<https://www.heilwasser.com/studie/the-effect-of-calcium-supplementation-in-people-under-35-years-old/>

calciumreichen Mineral- und Heilwässern. Auch Vitamin K stärkt die Knochen, es kommt in grünem Gemüse und Hülsenfrüchten sowie in Getreide und Innereien vor. Vitamin C ist nötig für die Bildung von Kollagenfasern. Gemüse und Obst sind die besten Quellen.

Calciumreiches Heilwasser: Gute Calciumquellen sind zudem Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium pro Liter. Sie liefern große Mengen natürliches Calcium völlig kalorienfrei, vegan und laktosefrei. Manche Heilwässer decken mit 500 mg Calcium in einem Liter bereits die Hälfte der täglich nötigen Calciummenge. Nicht zuletzt sind viele calciumreiche Heilwässer vom Bundesinstitut für Arzneimittel ausdrücklich zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose zugelassen. Passende Heilwässer gibt es auf der Heilwasser-Website unter dem Button „Heilwasser finden“: <https://www.heilwasser.com/service/heilwasserverzeichnis/>

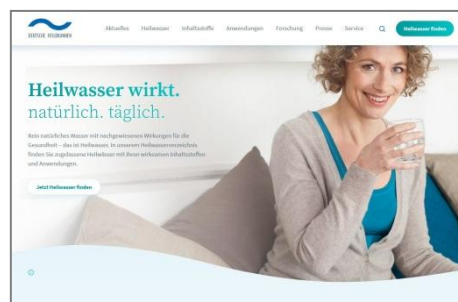
Wissenswertes zu Heilwässern, Calcium und Knochen bietet die Website www.heilwasser.com. Dort kann auch das Infoblatt „Calcium und Osteoporose“ kostenlos heruntergeladen werden. Umfangreiche Informationen zu Osteoporose sind auf der Website www.osteoporose-deutschland.de zu finden.

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 20 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