

Hizetipps: Cool bleiben bei hohen Temperaturen

Gesundheitsgefahren durch Hitze nicht unterschätzen

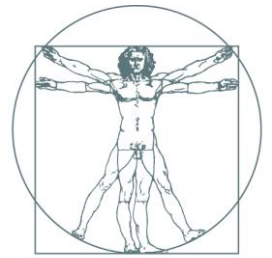


Foto: www.heilwasser.com/ istock/ courtneyk

Bonn, Juni 2026. Puh, ist das heiß! Immer häufiger steigen die Temperaturen über 30 Grad, und die Hitzewellen dauern oft länger. Das belastet uns alle und kann insbesondere für ältere Menschen, kleine Kinder oder Kranke gefährlich

werden. Deshalb warnt der Hitzeaktionstag am 11. Juni 2026, Hitzewellen ernst zu nehmen. Kommunen sollten Hitzeschutzpläne erstellen. Aber auch im Alltag gilt es, auf sich und andere achtzugeben. Wichtig ist, sich vor Hitze zu schützen, den Körper zu entlasten und reichlich zu trinken, am besten mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer, die nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe wieder auffüllen. Folgende Hitzetipps helfen, wenn die Temperaturen steigen.

- **Viel trinken:** Mindestens zwei Liter Flüssigkeit sind bei Hitze nötig, bei starkem Schwitzen sogar deutlich mehr. Am besten morgens schon zwei Flaschen Mineral- oder Heilwasser hinstellen und bis zum Abend austrinken. Diese löschen nicht nur den Durst, sondern können auch natürliche Mineralstoffe liefern, die mit dem Schweiß verloren gehen. Tipp: Wässer mit Natrium gleichen die Flüssigkeitsverluste schneller wieder aus.
- **Leicht essen:** Schwere Kost belastet den Körper. Lieber häufiger leichte Kost in kleinen Portionen essen. Ideal sind wasserreiches Gemüse und Obst, Salate und Suppen. Tipp: Minze hat einen kühlenden Effekt.
- **Kühle suchen:** Erholung bieten bei Hitze schattige Plätze mit viel Grün, das zusätzlich kühlt. In der Wohnung Jalousien und Vorhänge geschlossen halten und nur früh morgens und spät abends lüften. Tipp: Zur Not spendet auch ein Sonnenhut oder ein Regenschirm etwas Schatten.
- **Körper abkühlen:** Bei Hitze hilft es, lauwarm oder kühl zu duschen. Ein kaltes Fußbad unter dem Schreibtisch oder feuchte Tücher auf Nacken und Armen helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Ein Ventilator sorgt




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

zusätzlich für ein erfrischendes Lüftchen. Tipp: Luftige, helle Kleidung verhindert einen Hitzestau am Körper.

- **Aktivitäten anpassen:** Südliche Länder machen es vor und halten Siesta während der größten Hitze. Tipp: Besorgungen, Arbeit oder gar sportliche Aktivitäten besser in die Morgen- und Abendstunden verlegen.
- **Auf alle achten:** Vorsicht bei Kopfschmerzen, trocken-heißer Haut, Unwohlsein oder Verwirrtheit – sie können Anzeichen für Hitzeprobleme sein. Tipp: Etwas zu trinken oder kühle Rückzugsräume anzubieten, kann gerade älteren Menschen oder denen, die draußen arbeiten, helfen, Hitzetage gesund zu überstehen.

Mineral- und Heilwässer bei Hitze

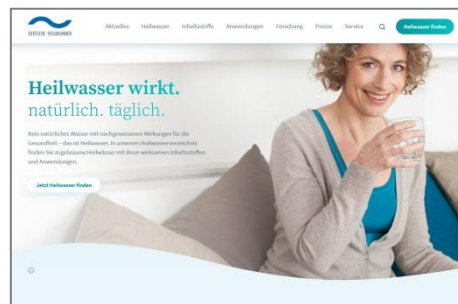
Natürliche Mineral- und Heilwässer versorgen den Körper nicht nur kalorienfrei mit Flüssigkeit, sondern können zugleich viele wichtige Mineralstoffe liefern. Heilwässer können darüber hinaus je nach ihrer Zusammensetzung sogar helfen, Sodbrennen zu lindern, den Darm in Schwung zu bringen, die Knochen zu stärken oder Blasenentzündungen zu vermeiden. Mehr Infos über Heilwässer, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen gibt es auf der Website www.heilwasser.com. Dort findet sich auch ein Überblick über alle Heilwässer mit Suche nach bestimmten Inhaltsstoffen. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemarkten erhältlich. Die meisten Heilwässer kann man täglich auch in größeren Mengen trinken. Detaillierte Infos stehen immer auf dem Etikett.

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 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
erbeten**

Belegexemplar

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