



## Leichter abnehmen und die Gesundheit boostern

### Heilwässer als kalorienfreie Diäthelfer mit Gesundheitsbonus



**Bonn, Januar 2022.** Ups, nun haben sich während der Pandemie doch ein paar Kilos angesammelt, und auch die Ernährung war vielleicht nicht optimal. Da ist der gute Vorsatz abzunehmen und gesünder zu essen schnell gefasst. Aber wie durchhalten? Hier kommt

ein Tipp, der das Abnehmen erleichtert und zugleich die Gesundheit boostert – und das alles ohne Kalorien. Natürliche Heilwässer helfen auf vielfältige Weise beim Diäthalten, zum Beispiel, indem sie das Hungergefühl dämpfen. Zudem enthalten sie viele Mineralstoffe und wirken nachweislich auf die Gesundheit. Sie sind sogar offiziell zugelassen, um beispielsweise die Verdauung zu fördern, die Knochen zu stärken oder Säureprobleme zu lindern.

Die meisten Flaschen-Heilwässer schmecken übrigens ähnlich wie Mineralwässer und können auch täglich in größeren Mengen getrunken werden. Am besten trinken Sie täglich einen bis zwei Liter Heilwasser. Infos zur Anwendung stehen auf dem Flaschen-Etikett. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Eine Übersicht über Marken, Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

*Kurzfassung: 1.141 Z.*

### So können Heilwässer beim Abnehmen helfen

- ✓ **Kalorienfrei Flüssigkeit tanken.** Wer weniger isst, muss die Flüssigkeit aus der Nahrung ersetzen. Heilwässer helfen, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, ganz ohne Kalorien.
- ✓ **Weniger Hungergefühl.** Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Heilwasser. Das füllt den Magen und reduziert das Hungergefühl.
- ✓ **Ideale Mineralstoffquelle.** Weniger Nahrung bedeutet auch weniger wertvolle Nährstoffe. Mit einem hoch mineralisierten Heilwasser tanken Sie kalorienfrei wichtige Mineralstoffe wie z. B. Calcium und Magnesium.

## 7 Pluspunkte für die Gesundheit

- 1. Mineralstoffe tanken.** Heilwässer enthalten in der Regel viele Mineralstoffe. Mineralstoffreiche Heilwässer sind ausdrücklich zugelassen, um Mineralstoffmängel zu vermeiden. Ein Liter kann oft schon ein Viertel bis die Hälfte des täglichen Calcium- oder Magnesiumbedarfs decken.
- 2. Verdauung fördern.** Heilwässer mit viel Sulfat haben sich traditionell bewährt, um eine träge Verdauung in Schwung zu bringen. Denn Sulfat macht den Darminhalt geschmeidig, regt die Darmaktivität an und fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften.
- 3. Sodbrennen wegtrinken.** Wenn Sie unter Sodbrennen leiden, probieren Sie mal ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat. Das kann helfen, die Säuren zu neutralisieren und das Brennen zu löschen.<sup>1</sup>
- 4. Säurebelastung senken.** Beim Fettabbau während einer Diät entstehen Ketone, die im Körper zu Säuren abgebaut werden und zur Übersäuerung beitragen. Diese lassen sich durch ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat neutralisieren.
- 5. Blutdruck senken.** Studien zeigen, dass Übergewichtige, die zu wenig Calcium aufnehmen, häufiger unter Bluthochdruck leiden.<sup>2</sup> Deshalb empfehlen die Forscher gerade Übergewichtigen, genug Calcium aufzunehmen, was mit calciumreichem Heilwasser kalorienfrei leicht gelingt.
- 6. Muskelaufbau fördern.** Eine aktuelle britische Studie hat ergeben, dass eine magnesiumreiche Ernährung bei Frauen mit mehr Muskelmasse und Muskelkraft einhergeht.<sup>3</sup> Mit einem magnesiumreichen Heilwasser lässt sich die Magnesiumzufuhr ganz einfach erhöhen.
- 7. Knochen stärken.** Calciumreiche Heilwässer versorgen den Körper reichlich und kalorienfrei mit dem wichtigen Knochen-Mineralstoff. Viele sind sogar zugelassen, um Osteoporose vorzubeugen oder begleitend zu behandeln.

---

<sup>1</sup> Beer, Uebelhack, Pohl: Efficacy and tolerability of a hydrogen carbonate-rich water for heartburn, World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, 1/2016

<sup>2</sup> Chen et al., Calcium intake and hypertension among obese adults in United States: associations and implications explored, J Hum Hypertens, 2015 Sep

<sup>3</sup> Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016

Wählen Sie als Diätbegleiter ein mineralstoffreiches Heilwasser mit gewünschtem Gesundheitsnutzen und trinken Sie davon täglich einen bis zwei Liter. Am besten wirkt Heilwasser, wenn Sie es über den Tag verteilt trinken. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen. Da diese bereits im Wasser gelöst sind, kann unser Körper sie schnell und gut verwerten. Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen von Heilwässern sowie eine Liste aller Heilwässer, die nach Inhaltsstoffen gefiltert werden kann, finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

**Heilwasser: Inhaltsstoffe & Anwendungen**

**Calcium** *ab ca. 250 mg/Liter*

- Calciummangel
- Osteoporose

**Magnesium** *ab ca. 100 mg/Liter*

- Magnesiummangel und dessen Folgen

**Hydrogencarbonat** *ab ca. 1.300 mg/Liter*

- Übersäuerung
- Sodbrennen, Reizmagen
- bestimmte Harnwegsinfekte
- bestimmte Harnsteinarten

**Sulfat** *ab ca. 1.200 mg/Liter*

- träge Verdauung
- funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse
- bestimmte Harnwegsinfekte

**Fluorid** *ab ca. 1 mg/Liter*

- Karies (Vorbeugung)

**Kohlensäure** *ab ca. 1.000 mg/Liter*

- Anregung der Magen- und Darmfunktion
- Förderung der Harnausscheidung (Diurese)

**Natrium**

- erhöhter Natriumbedarf, z.B. bei starkem Schwitzen, Sport

**Kieselsäure**

- Förderung gesunder Haut, Haare, Nägel und stabiler Knochen

[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)



## 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 den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **neu gestaltete Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)**.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.

Einen Überblick zum Thema bietet auch das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.



**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