

## Darauf sollten Sie achten beim Trinken

**Bonn, 07.08.2023.** Regelmäßig genug zu trinken, ist für uns alle wichtig. Mindestens 1,5 Liter pro Tag sollten es sein, bei Hitze auch deutlich mehr. Die meisten Heilwässer liefern mit der Flüssigkeit zugleich wichtige Mineralstoffe und können, je nach ihrer natürlichen Mineralisierung, dazu beitragen, bestimmte Beschwerden zu lindern. Wer beim Trinken worauf achten sollte, verraten diese Tipps:

- 1. Trinktipps für Sportler:** Wer leistungsfähig bleiben will, sollte mit Mineral- und Heilwässern Magnesium und andere Mineralstoffe nachtanken. Für Nachschub des wichtigen Muskel-Mineralstoffs sorgen natürliche Wässer mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter. Natriumreiche Wässer gleichen den Wasserhaushalt schneller aus, da Natrium Wasser bindet.
- 2. Trinktipps für Frauen:** Da der weibliche Körper 10 Prozent weniger Wasser enthält, ist es für Frauen besonders wichtig, regelmäßig nachzutanken. Zudem können calciumreiche Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium pro Liter helfen, die Knochen zu stärken und einer späteren Osteoporose vorzubeugen.
- 3. Trinktipps für Schwangere und Stillende:** Um das Kind zu versorgen, brauchen sie mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe wie z. B. Magnesium und Calcium für den Aufbau von Knochen und Zellen. Dieses liefern mineralstoffreiche Mineral- oder Heilwässer kalorienfrei. Stillende trinken am besten zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser.
- 4. Trinktipps für Ältere:** Ältere Menschen sollten viel trinken und viele Mineralstoffe, aber weniger Kalorien aufnehmen. Ideale Quellen sind natürliche Heilwässer, die kalorienfrei Flüssigkeit und in der Regel auch viele wichtige Mineralstoffe liefern. Zugleich können Heilwässer z. B. helfen, die Knochen zu stärken (ab 250 mg Calcium pro Liter), die Verdauung anzukurbeln (ab 1.200 mg Sulfat pro Liter) oder Sodbrennen zu lindern (ab 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter).

### Naturheilmittel Heilwasser

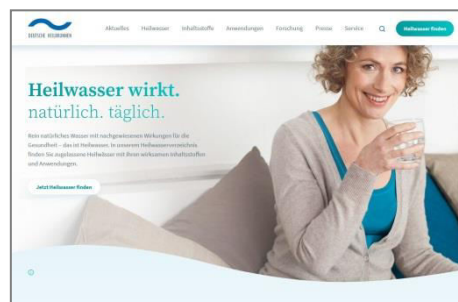
Heilwässer sind natürliche Wässer, die in der Regel viele Mineralstoffe enthalten und nachgewiesene Wirkungen auf die Gesundheit ausüben. Die meisten Heilwässer schmecken ähnlich wie Mineralwässer und können häufig auch täglich in größeren Mengen getrunken werden, um das Wohlbefinden

sant zu unterstützen. Heilwässer sind in Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Auf dem Etikett jeder Heilwasserflasche sind Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete und Trinkempfehlungen verzeichnet. Einen Überblick über alle Heilwässer mit Suchfunktion nach Inhaltsstoffen, gibt das Heilwasserverzeichnis auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. 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](http://www.heilwasser.com). Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



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