

Heilwasser: Mineralstoffquelle mit Gesundheitswirkungen

Kalorienfrei über ein Viertel des Calcium-/Magnesium-Bedarfs decken



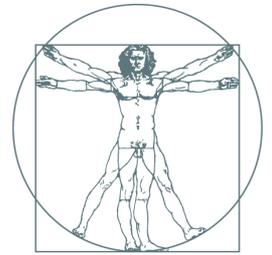
Bonn, Mai 2021. Wer wertvolle Mineralstoffe kalorienfrei beim Trinken aufnehmen möchte, sollte zu natürlichen Heilwässern greifen. Ein Liter eines calcium- oder magnesiumreichen Heilwassers kann mindestens ein Viertel der täglich benötigten Calcium- oder Magnesium-Menge liefern. On top können Heilwässer vorbeugend, lindernd und heilend auf die Gesundheit wirken. Einige Heilwässer können zum Beispiel die Verdauung fördern, andere können Sodbrennen oder einen sauren Magen lindern. Manche helfen, Blasenentzündungen loszuwerden oder vor Osteoporose zu schützen. Viele vereinen mehrere Wirkungen. Und das mit Brief und Siegel, denn die Wirkungen müssen wissenschaftlich nachgewiesen werden, damit ein Wasser vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) offiziell als Heilwasser zugelassen wird. Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch in größeren Mengen als tägliches Getränk genießen. Alle wichtigen Informationen sind auf dem Flaschen-Etikett zu finden. Einen Überblick über verschiedene Heilwässer, ihre Inhaltsstoffe und Funktionen gibt die Website www.heilwasser-ratgeber.de Erhältlich sind natürliche Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten.

Kurzfassung: 1.189 Zeichen

Top: Mineralstoffbedarf einfach mit Heilwasser decken

Mindestens 1.000 mg **Calcium** sollten Erwachsene täglich zu sich nehmen. Ein calciumreiches Heilwasser muss per Definition mindestens 250 mg Calcium pro Liter enthalten. So liefert ein Liter calciumreiches Heilwasser mindestens ein Viertel der täglich benötigten Calciummenge. Einige Heilwässer enthalten über 500 mg Calcium und decken damit sogar mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs.

Ähnlich sieht es bei **Magnesium** aus. Erwachsene brauchen je nach Alter und Geschlecht 300-400 mg Magnesium pro Tag. Ein magnesiumreiches Heilwasser enthält mindestens 100 mg pro Liter, einzelne Marken sogar doppelt so viel. Mit einem Liter ist also ein Drittel bis ein Viertel des benötigten Magnesiums schon geborgt. Und die Ernährung liefert ja auch noch ihren Teil dazu. Allerdings inklusive Kalorien, während Heilwässer natürlich keine Kalorien haben.




DEUTSCHE HEILBRUNNEN

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Mineralstoffe und Spurenelemente von der Quelle

Heilwässer stammen aus tiefen geschützten Wasservorkommen, wo sie aus dem Umgebungsgestein viele natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. So entstehen einzigartig zusammengesetzte mineralstoffreiche, natürliche Heilwässer. Zu den Inhaltsstoffen zählen neben Calcium und Magnesium oft auch Kieselsäure, Fluorid, Natrium, Sulfat, Hydrogencarbonat oder Kohlensäure. Zudem kommen diverse Spurenelemente wie beispielsweise Jod, Zink oder Lithium in Heilwässern vor. Welche Stoffe ein Heilwasser in welcher Menge enthält, ist auf dem Etikett aufgeführt.

Tipp: Da die Mineralstoffe und Spurenelemente im Wasser gelöst vorliegen, sind sie für unseren Körper schnell und gut verfügbar.

Heilwasser-Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die einzigartige Kombination aus vielen Mineral- und Wirkstoffen ist auch verantwortlich für die gesundheitlichen Wirkungen eines Heilwassers. Hier eine Übersicht einiger wichtiger Inhaltsstoffe und ihrer Wirkungen.

Calcium (ab ca. 250 mg/Liter)

Calcium dient vor allem als Bausubstanz für Knochen und Zähne. Calciumreiche Heilwässer können einem Calciummangel entgegenwirken und zur Stärkung der Knochen und zum Schutz vor Osteoporose beitragen.

Magnesium (ab ca. 100 mg/Liter)

Da Magnesium vielfältige Funktionen im Körper ausübt, kann Magnesiummangel sich durch Symptome von Erschöpfung über Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen bemerkbar machen. Magnesiumreiche Heilwässer können helfen, einen Magnesiummangel und dessen Auswirkungen zu vermeiden.

Hydrogencarbonat (ab ca. 1.300 mg/Liter)

Hydrogencarbonat wirkt im Körper als Säurepuffer. Dadurch können Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat bei Sodbrennen, zu viel Magensäure oder Übersäuerung die Beschwerden lindern. Bei Harnwegsinfekten oder Harnsteinen eignen sie sich, um den Harn gezielt basischer zu machen.

Sulfat (ab ca. 1.200 mg/Liter)

Sulfat wird seit Urzeiten bei träger Verdauung angewandt, da es die Ausschüttung von Verdauungssäften fördert. Zudem bindet Sulfat Wasser und macht den Stuhl geschmeidig. So bringen sulfatreiche Heilwässer den Darm wirksam in Schwung. Bei Harnwegsinfekten und Harnsteinen können sie den Harn gezielt ansäuern.

Fluorid (ab ca. 1 mg/Liter)

Einige wenige Heilwässer enthalten relevante Mengen an Fluorid. Diese können eingesetzt werden, um die Zähne vor Karies zu schützen. Fluorid wirkt direkt über den Zahnschmelz, macht ihn widerstandsfähiger und hilft, kleine Säureschäden zu reparieren. Bei der Dosierung sollte immer die gesamte aufgenommene Menge an Fluorid berücksichtigt werden.

Kohlensäure (ab ca. 1.000 mg/Liter)

Kohlensäure prickelt nicht nur schön, sondern hilft auch Magen und Darm anzuregen. Zudem fördert es die Ausscheidung des Harns. Dabei wirken Heilwässer mit ihrem moderaten Kohlensäuregehalt angenehm sanft.

Tipp: Natürliche Heilwässer enthalten meistens eine Kombination dieser und anderer Mineralstoffe. Welche das sind, wie das Heilwasser wirkt und wie viel man trinken sollte, steht immer auf dem Flaschen-Etikett. Mehr Informationen bietet www.heilwasser-ratgeber.de

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

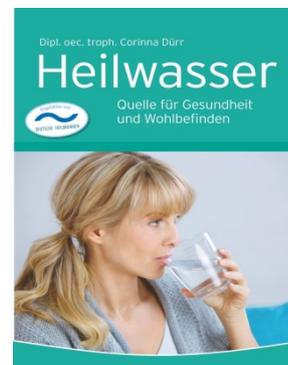


HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen 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 Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: 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