



HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.



DEUTSCHE HEILBRUNNEN



Begriff „Heilwasser“ ist geschützt

Unter der Bezeichnung „Heilwasser“ dürfen in Deutschland nur natürliche Wässer aus unterirdischen Quellen verkauft werden, die nachweislich die Gesundheit fördern.

Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden

Heilwässer sind ein besonderes Geschenk der Natur. Sie entstammen **unterirdischen Quellen**, die vor Verunreinigung geschützt sind. Durch ihren Reichtum an Mineralstoffen und Spurenelementen wirken sie **vorbeugend, lindernd und heilend**. So helfen sie auf natürliche Weise, die Gesundheit zu fördern.

Für die gesundheitlichen Wirkungen gibt es sogar eine Garantie. Heilwässer werden amtlich geprüft und sind **als Arzneimittel zugelassen**. Nur natürliche Wässer, deren **Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen** sind, dürfen als Heilwässer verkauft werden.

Man kann Heilwässer **täglich trinken**, um Gesundheit und Wohlbefinden sanft zu unterstützen. Zur gezielten Linderung und Behandlung von Beschwerden empfiehlt sich auch eine **Trinkkur** über mehrere Wochen.

Wie wertvoll natürliche Heilquellen sind, wussten die Menschen schon seit der Bronzezeit. So gilt Heilwasser als **eines der ältesten Naturheilmittel**. Heute erfreuen sich natürliche Heilmittel wieder großer Beliebtheit. Und Produkte aus der heimischen Region sind besonders gefragt. Entdecken Sie die heilsamen Schätze vor unserer Haustür!



Eines der ältesten Naturheilmittel

„Es gibt kein Heilmittel, das sicherer heilt als Wasser.“ Das erkannte nicht erst Pfarrer Sebastian Kneipp. Seit der mittleren Bronzezeit nutzen die Menschen Heilquellen, um ihre Gesundheit zu fördern. Davon zeugt die um 1.500 v. Chr. erbaute Brunnen-Einfassung der Mauritius-Quelle im schweizerischen St. Moritz.

Luxus für Körper und Seele

Bei den alten Römern verordneten Ärzte heilende Wässer, und in über 100 römischen Badeorten genoss die feine Gesellschaft höchsten Luxus. Auch Goethe, Schiller sowie viele Fürsten und Denker des 18. und 19. Jahrhunderts schätzten die körperlichen und seelischen Wohltaten von Trink- und Badeskuren.

Erfahrungen aus Jahrhunderten

Gegen welche Leiden Heilwässer helfen, verzeichneten bereits 1584 der „Neue Wasserschatz“ von Tabernaemontanus sowie die „Brunnenschriften“ der folgenden Jahrhunderte. Sie belegen, wie viel Erfahrung man in der Anwendung von Heilwässern schon damals hatte. Viele darin beschriebene Wirkungen lassen sich heute wissenschaftlich begründen.

Nachweislich wirksame Therapie

Im 19. Jahrhundert begann man, die Quellen systematisch auf ihre Inhaltsstoffe zu untersuchen. Heute sind die Heilwässer voll analysiert und ihre Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Erst dann wird ein Wasser als Heilwasser anerkannt. So werden Trinkkuren bis heute als natürliche, medizinisch wirksame Therapien geschätzt.



Brunnenhalle Bad Kissingen
© Feuerpfeil Verlags GmbH

Vorbeugen, lindern und heilen: Gesundheitliche Wirkungen garantiert

Natürliches Heilwasser versorgt den Körper mit lebenswichtigen Mineralstoffen und anderen Wirkstoffen. Seine gesundheitlichen Wirkungen sind amtlich anerkannt. Ganz nebenbei hilft es, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Wie Heilwässer wirken

Heilwässer haben sowohl Wirkungen auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper. Sie bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit.

Heilwässer

- liefern lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente
- verhindern, dass der Körper austrocknet
- gewährleisten den Abtransport der Stoffwechselprodukte
- greifen harmonisierend in Stoffwechselforgänge ein
- regulieren wichtige Organfunktionen

Vorbeugen, lindern und heilen

Je nach ihrer natürlichen Zusammensetzung entfalten die verschiedenen Heilwässer ganz charakteristische Wirkungen. Heilwässer können Mineralstoffmangel und Osteoporose vorbeugen und deren Behandlung unterstützen. Sie werden bei Verdauungsbeschwerden, Reizmagen oder Sodbrennen eingesetzt. Oder sie helfen, den Säure-Basen-Haushalt ins Lot zu bringen.

Auch zur Vorbeugung und Behandlung von Harnsteinen und Harnwegsinfekten leisten Heilwässer gute Dienste. Sie können zudem den Blutdruck normalisieren und bei Diabetikern die Wirkung von Insulin verbessern. Eine Übersicht über die Anwendungsgebiete gibt die Tabelle auf den beiden nächsten Seiten.

7 Jahre jüngere Knochen

Wissenschaftler haben ermittelt, dass ältere Frauen, die täglich einen Liter Heilwasser mit 400 mg Calcium trinken, die Knochendichte einer sieben Jahre jüngeren Frau erreichen können.



Hier helfen Heilwässer

Heilwässer können täglich getrunken werden, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Möchte man sie gezielt anwenden, hilft die folgende Tabelle weiter.



Richtwerte

mg/Liter

Calcium	ab ca. 250
Magnesium	ab ca. 100
Fluorid	ab ca. 1
Hydrogencarbonat	ab ca. 1.300
Sulfat	ab ca. 1.200
Kohlendioxid = Kohlensäure	ab ca. 1.000 bzw. ab ca. 2.000

Anwendungsgebiete

Verdauung

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen

Zu viel Magensäure

Zu wenig Magensäure

Chronische Verstopfung (Obstipation)

Funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse

Stoffwechsel

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Störung des Harnsäurestoffwechsels (Gicht, erhöhte Harnsäurewerte)

Nieren und Harnwege

Chronische Harnwegsinfekte

Calcium-Oxalat-Harnsteine

Harnsäuresteine, Zystin- und Xantin-Harnsteine

Calcium- und Phosphat-Harnsteine

Herz-Kreislauf

Kreislaufstörungen, Bluthochdruck

Mineralstoffmangel

Calciummangel

Osteoporose

Magnesiummangel

Fluoridmangel

Höhere körperliche Belastung

Schwangerschaft/Stillzeit

Sport

Hoher Gehalt an (s. Richtwerte)**Wirkung**

Hydrogencarbonat	Beschleunigung der Magenentleerung, entzündungshemmende Wirkung, Normalisierung der Magensekretion
Hydrogencarbonat	Säurebindung im Magen, Normalisierung der Säureproduktion
Kohlensäure (ab 1.000 mg/l)	Anregung der Verdauung, Beschleunigung der Magenentleerung
Sulfat	Regulierung der Darmtätigkeit
Sulfat	Anregung der Verdauungssäfte von Galle und Bauchspeicheldrüse, Förderung der Entleerung der Gallenblase
Hydrogencarbonat	Steigerung der Kohlenhydrattoleranz, Verbesserung der Insulinwirkung und Glykogenspeicherung
Hydrogencarbonat	Steigerung der Harnsäureausscheidung aus dem Blut, Verbesserung der Harnsäurelöslichkeit im Harn, Vermeidung von Harnsteinbildung
Hydrogencarbonat Calcium, Magnesium Kohlensäure (ab 2.000 mg/l)	Neutralisierung des Entzündungsmilieus Entzündungshemmende Wirkung Bei Durchspülungsbehandlungen der Harnwege zur Förderung der Harnausscheidung (Diurese)
Hydrogencarbonat, Magnesium	Steinbildungshemmende Wirkung, geringeres Ausfällrisiko für Calcium-Oxalat-Harnsteine
Hydrogencarbonat	Erhöhung des pH-Wertes des Harns, Vorbeugung von Auskristallisation
Sulfat, Magnesium	Senkung des pH-Wertes des Harns, Vorbeugung von Auskristallisation
Hydrogencarbonat, Calcium, Magnesium	Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushalts, Normalisierung des Blutdrucks
Calcium	Ausgleich des Mangels, unterstützende Behandlung von Osteoporose
Calcium	Ausgleich des Calciummangels
Magnesium	Behebung leistungsmindernder Mangelzustände
Fluorid	Vorbeugung von Karies, zahnschmelzhärtend, Hemmung der Säurebildung von Mundbakterien
Magnesium, Fluorid	Deckung des erhöhten Bedarfs
Hydrogencarbonat Magnesium	Vorbeugung von Azidosen (Übersäuerung) Vorbeugung von Krämpfen und Herzrhythmusstörungen

Natürlich wirksam: die Inhaltsstoffe

Jedes Heilwasser ist einzigartig zusammengesetzt aus einer Vielfalt natürlicher Inhaltsstoffe. Einen kurzen Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen gibt die folgende Auflistung.

Calcium [ab 250 mg/l]

Calcium ist geeignet, einen Calciummangel zu vermeiden oder zu beheben. Es kann Osteoporose vorbeugen und die Behandlung ergänzen. Zudem unterstützen calciumreiche Heilwässer die Behandlung chronischer Harnwegsinfekte.

Magnesium [ab 100 mg/l]

Magnesium wird empfohlen bei Magnesiummangel und daraus resultierenden Beschwerden, wie Muskelkrämpfen oder Kopfschmerzen. Besonders wichtig ist zusätzliches Magnesium bei erhöhtem Bedarf z.B. im Wachstum, während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Leistungssportlern. Auch zur Vorbeugung und Nachsorge calciumhaltiger Harnsteine werden magnesiumreiche Heilwässer eingesetzt.

Fluorid [ab 1 mg/l]

Fluoridhaltige Heilwässer können einen Fluoridmangel ausgleichen und tragen zum Schutz vor Karies bei.

Hydrogencarbonat [ab 1.300 mg/l]

Hydrogencarbonat ist eine starke Base, die Säuren abpuffert. Bei zu viel Magensäure, bei Reizmagen oder Sodbrennen kann es die Säurebelastung ebenso reduzieren wie bei einer Übersäuerung des Stoffwechsels oder Diabetes. Da Hydrogencarbonat auch den Harn neutralisiert, kann es bei Gicht und Harnwegsinfekten helfen und bestimmten Harnsteinen vorbeugen.

Sulfat [ab 1.200 mg/l]

Sulfat fördert die Verdauung und die Produktion von Verdauungssäften. Bei Verstopfung kann es einen trägen Darm wieder in Schwung bringen. Auch bei funktionellen Erkrankungen der Galle oder der Bauchspeicheldrüse wird Sulfat unterstützend eingesetzt.

Kohlensäure [ab 1.000 bzw. 2.000 mg/l]

Kohlensäure regt sanft die Verdauung an. Sie fördert die Ausscheidung des Harns und beugt Harnwegsinfekten vor.



Wie Sie Heilwasser anwenden

Trinken Sie Heilwasser regelmäßig, um Wohlbefinden und Gesundheit sanft zu unterstützen. Bei zahlreichen Beschwerden lassen sich Heilwässer auch gezielt als Trinkkur anwenden. Trinken Sie dazu vier bis sechs Wochen lang täglich zwei bis drei Flaschen Heilwasser. Weitere Hinweise geben die Empfehlungen auf dem Flaschenetikett. Bei Bedarf stimmen Sie die Behandlung mit erfahrenen Gesundheitsfachkräften ab.

Trinktipps:

- Trinken Sie regelmäßig mindestens 1–2 Flaschen Heilwasser am Tag.
- Über den Tag verteilt getrunken, wirkt Heilwasser am besten. Denn regelmäßige kleinere Mengen sorgen dafür, dass die Wirkstoffe optimal aufgenommen werden.
- Wässer mit Zimmertemperatur sind besonders gut verträglich.
- Bei Verdauungsstörungen sollten Heilwässer morgens auf nüchternen Magen bzw. vor den Mahlzeiten getrunken werden.
- Aufgrund ihres hohen Mineralstoffgehaltes sind Heilwässer ideal, um mit dem Schweiß ausgeschiedene Mineralstoffe nach dem Sport zu ersetzen.

Kann man Heilwässer täglich trinken?

Fast alle Heilwässer können ohne Nebenwirkungen täglich, auch in größeren Mengen, getrunken werden. Beachten sollten Sie die Gegenanzeigen und die Trinkempfehlungen auf dem Etikett.

Kann jeder Heilwässer trinken?

Grundsätzlich ja. Die auf dem Etikett genannten Gegenanzeigen weisen auf mögliche Einschränkungen hin. So vertragen zum Beispiel Menschen, bei denen Herz oder Nieren nur eingeschränkt arbeiten, nicht viel Flüssigkeit. Sie müssen mit Getränken generell vorsichtig sein.

Gut verwertbare Mineralstoffe

Da die Mineralstoffe im Heilwasser gelöst sind, kann der Körper sie besonders gut aufnehmen und verwerten.

Rein aus tiefen Quellen

Heilwässer stammen aus geschützten unterirdischen Wasservorkommen, die oft mehrere hundert Meter tief sind. Sie entstehen aus Niederschlagswasser, das vor langer Zeit in den Boden eingedrungen und durch verschiedene Gesteinsschichten gesickert ist. Auf seinem oft Jahrhunderte dauernden Weg durch das Gestein wird das Wasser gefiltert und gereinigt. Gleichzeitig nimmt es Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Gestein verleiht Charakter

Es ist allein die Beschaffenheit der Gesteinsschichten, die jedem Heilwasser seine einzigartige Zusammensetzung und seine gesundheitlichen Wirkungen verleiht. Aufgrund der unterschiedlichen geologischen Bedingungen kommen Heilquellen in Deutschland nur in ganz bestimmten Gebieten vor.

Unverfälscht und ohne Zusätze

Heilwässer werden rein und unverfälscht abgefüllt. Nur minimale Veränderungen sind erlaubt. So darf Eisen entzogen werden, was durch den Zusatz „ent-eisent“ gekennzeichnet werden kann. Ferner darf Kohlensäure entzogen oder zugesetzt werden.

Zulassung durch Arzneimittelbehörde

Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt werden, benötigen als einzige Wasserart eine amtliche Zulassung und gelten als Arzneimittel. Sie müssen die strengen Vorschriften des deutschen Arzneimittelgesetzes erfüllen. Voraussetzung für die Zulassung ist, dass Qualität und Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Kontrollen für höchste Qualität

Die Reinheit und der Gehalt an Inhaltsstoffen werden laufend kontrolliert. Ein Arzt oder Apotheker überwacht, dass das Heilwasser den Vorschriften entsprechend abgefüllt, geprüft, gekennzeichnet und gelagert wird. Dies garantiert, dass das Heilwasser in der Flasche genauso ursprünglich und wertvoll ist wie die Heilquelle, der es entstammt.



Was das Etikett verrät

In Deutschland werden etwa 40 verschiedene Heilwässer in Flaschen abgefüllt. Sie sind im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel erhältlich. Um das richtige Heilwasser für das eigene Wohlbefinden auszuwählen, genügt ein Blick auf das Flaschenetikett. Dort sind alle wichtigen Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkungen zu finden. Die Zulassungsbehörde schreibt genau vor, welcher Text auf dem Etikett anzugeben ist.

Heilwässer erhalten Sie im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Die meisten werden vorwiegend regional vertrieben, einige auch überregional oder per Versand. Detaillierte Informationen bieten die Website www.heilwasser.com oder die Internetseiten der Hersteller.

1 Zusammensetzung

Hier sind die wirksamen Inhaltsstoffe nach Art und Menge aufgelistet.

2 Anwendungsgebiete

Auf jedem Heilwasseretikett müssen die von der Arzneimittelbehörde zugelassenen Anwendungsgebiete verzeichnet sein. Darüber hinaus sind jedoch weitere Wirkungen und Anwendungen möglich.

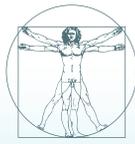
3 Trinkempfehlung

Das Etikett liefert Hinweise, in welchen Mengen und wie lange ein Heilwasser getrunken werden sollte.

4 Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen

Gibt es Fälle, in denen Heilwasser nicht getrunken werden sollte, ist dies auf dem Etikett vermerkt. Das gilt auch für Neben- und Wechselwirkungen.

Natürliches Heilwasser

<p>1 <i>Kationen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Natrium-Ion 180,5 mg Kalium-Ion 22,1 mg Ammonium-Ion 0,1 mg Magnesium-Ion 71,8 mg Calcium-Ion 210,3 mg <p><i>Anionen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Fluorid-Ion 0,6 mg Chlorid-Ion 185,0 mg Sulfat-Ion 325,0 mg Hydrogencarbonat-Ion 2048,0 mg 		<p><i>Anwendungsgebiete</i> Zur Anregung der Verdauung und Förderung der Funktion von Magen und Darm.</p> <p><i>Dosierung</i> 1,5–2 Liter über den Tag verteilt trinken. Für den Dauergebrauch und Trinkkuren geeignet.</p> <p><i>Gegenanzeigen</i> Eingeschränkte Flüssigkeitsverträglichkeit.</p>
--	---	---


DEUTSCHE HEILBRUNNEN

2

3

4



HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

- Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen
- Für das tägliche Wohlbefinden,
aber auch zur Linderung und Heilung
- Eines der ältesten Naturheilmittel
- Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen
- Amtlich zugelassen als Arzneimittel

Deutsche Heilbrunnen

im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.

Kennedyallee 28, 53175 Bonn

Telefon: 0228/ 95 99 0 - 19

Fax: 0228/ 37 34 53

E-Mail: info@heilwasser.com

Internet: www.heilwasser.com