

## Warum Mineralstoffe aus Heilwässern vom Körper so gut verwertet werden



*Mineralstoffe sind im Wasser bereits gelöst und können vom Körper sehr gut aufgenommen werden.*

Was wir essen und trinken, kommt nicht zu hundert Prozent in unseren Körperzellen an. Wie gut Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von der Art des Lebensmittels, den vorhandenen Verdauungsenzymen und davon, wie gut man mit dem Nährstoff versorgt ist. Heilwässer enthalten meist viele Mineralstoffe und versorgen den Körper besonders effizient, da die Mineralstoffe im Wasser gelöst sind und optimal verwertet werden.

### Was bedeutet Bioverfügbarkeit?

Der Begriff Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel von einem Nährstoff aufgenommen wird und dem Körper tatsächlich zur Verfügung steht. Von den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße können etwa 90 Prozent verwertet werden. Bei Vitaminen und Mineralstoffen liegt die Bioverfügbarkeit meistens deutlich darunter. Für Calcium schwankt sie beispielsweise zwischen 20 und 48 Prozent. Werte für den empfohlenen Tagesbedarf berücksichtigen in der Regel auch die Bioverfügbarkeit.

### Einflussfaktoren auf die Bioverfügbarkeit

Wie hoch die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen aus Lebensmitteln und Getränken ist, hängt von zahlreichen Faktoren ab:

- Wie fest ist der Nährstoff im Lebensmittel gebunden
- In welcher chemischen Form liegt er vor
- Sind Verdauungsenzyme in ausreichender Menge vorhanden
- Wie gut funktioniert der Transport in die Zellen
- Wie gut ist der Mensch mit dem Nährstoff versorgt
- Wie ist der Nährstoff im Körper verteilt und gespeichert
- Wie viel wird ausgeschieden, wie viel zurückgewonnen/resorbiert

### So lässt sich die Aufnahme von Nährstoffen beeinflussen

Für die Bioverfügbarkeit spielen auch die Art und die Zubereitung von Lebensmitteln eine wichtige Rolle. Aus komplexen Lebensmitteln mit festen Zellstrukturen lassen sich Vitamine und Mineralstoffe schlechter herauslösen. Deshalb werden beispielsweise Nährstoffe aus gekochten Möhren besser aufgenommen als aus rohen Möhren. Andere Stoffe beeinflussen ebenfalls die Bioverfügbarkeit. Vitamin C verbessert zum Beispiel die Aufnahme von Eisen. Dagegen bindet Oxalsäure aus Rhabarber den Mineralstoff Calcium und verhindert, dass er vom Körper aufgenommen wird.

### **Nährstoffe aus festen Strukturen schlechter verwertbar**

*Je fester ein Nährstoff in einem Lebensmittel eingebunden ist, desto schlechter kann er herausgelöst werden.*

## Gelöste Mineralstoffe

*Im Wasser liegen die Mineralstoffe gelöst als ungebundene Ionen vor, der einzigen Form, die der Körper aufnehmen kann.*

## Trinktipps: über den Tag verteilen

*Am besten wirkt Heilwasser, wenn man es über den Tag verteilt trinkt. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen.*

## Bioverfügbarkeit von Mineralstoffen aus Heilwässern

Mineralstoffe aus Nahrung und Getränken können nur ungebunden als einzelne Teilchen (Ionen) in den Körper geschleust werden. Es gilt: Je leichter sich die Mineralstoffe herauslösen lassen, desto schneller und einfacher sind sie verfügbar. Heilwässer sind in der Regel sehr mineralstoffreich, zudem liegen die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst als ungebundene Ionen (Anionen oder Kationen) vor. Somit können Mineralstoffe aus Heilwässern besonders gut verwertet werden. Die hohe Bioverfügbarkeit wird auch durch zahlreiche Studien belegt.

## Calcium aus Wasser mindestens so gut verwertbar wie aus Milch

Calciumreiche Heilwässer können viel zur Versorgung mit dem für Knochen und Wachstum wichtigen Calcium beitragen, da es sehr gut aufgenommen wird. Vergleichsstudien zeigen, dass Calcium aus Wasser mit einer Bioverfügbarkeit von 24 bis 46 Prozent mindestens so gut verwertet wird wie aus Milch mit 23 bis 42 Prozent. Als Vorteil erwies sich, dass Wässer gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken werden. So werden Spitzenkonzentrationen vermieden und das Calcium besonders effizient aufgenommen. Wer calciumreiche Heilwässer auch zum Essen trinkt, kann die Bioverfügbarkeit zusätzlich steigern.

## Magnesium aus Wasser besser aufgenommen als aus Nahrung

Auch Magnesium wird aus Wässern sehr gut aufgenommen, besser als aus fester Nahrung und ebenso gut wie aus Magnesiumtabletten, fanden Forscher heraus. Dabei zeigte sich, dass das Magnesium aus Wasser optimal verwertet wird. Zusätzlich erhöhen lässt sich die Bioverfügbarkeit, wenn das magnesiumreiche Heilwasser zum Essen getrunken wird. Aber auch gleichmäßiges Trinken, über den Tag verteilt, sorgt dafür, dass der wichtige Mineralstoff optimal aufgenommen wird.

## Kieselsäure kommt im Körper an

Etliche Heilwässer enthalten größere Mengen an Kieselsäure. Die für Bindegewebe, Knochen- und Knorpelaufbau erforderliche Siliziumverbindung kann jedoch nur wirken, wenn sie vom Körper aufgenommen wird. Studien konnten inzwischen nachweisen, dass ein Großteil der Kieselsäure aus Wässern vom Körper verwertet wird (50–86 Prozent). Fazit der Forscher: Kieselsäurereiche Wässer sind ein sicherer und effektiver Weg, um sich mit gut verfügbarer Kieselsäure zu versorgen.

Weitere Informationen und Studien finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter

[Aus Forschung & Wissenschaft → Studien + Übersichtsarbeiten → Calcium → Bioverfügbarkeit](#)

[Aus Forschung & Wissenschaft → Studien + Übersichtsarbeiten → Magnesium → Bioverfügbarkeit](#)

[Aus Forschung & Wissenschaft → Studien + Übersichtsarbeiten → Kieselsäure, Silizium](#)

## Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
Telefon: 0228/ 959 90 19  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)