

Wie Heilwässer Schwangere und Stillende unterstützen können



Heilwässer können Schwangeren und Stillenden helfen, die besonderen Anforderungen an ihren Körper zu meistern.

Was tun bei Sodbrennen?

Ein Glas Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat neutralisiert Säuren und kann Sodbrennen lindern.

Schwangerschaft und Stillzeit sind ganz besondere Phasen im Leben einer Frau, die spezielle Anforderungen an ihren Körper stellen. Heilwässer können helfen, den erhöhten Bedarf an Mineralstoffen und Flüssigkeit zu decken. Zugleich lassen sich manche Schwangerschaftsprobleme wie Sodbrennen, Schwangerschaftsdiabetes oder Präeklampsie lindern.

Schwangere brauchen mehr Mineralstoffe

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Entgegen der landläufigen Meinung benötigen Schwangere jedoch nicht erheblich mehr Kalorien. Ideal sind also Lebensmittel und Getränke mit hoher Nährstoffdichte, das heißt vielen Nährstoffen, aber im Verhältnis wenig Kalorien. Für die zusätzliche Versorgung mit Mineralstoffen, wie z. B. Calcium und Magnesium, bieten sich Heilwässer an, da sie natürliche Nährstoffe liefern und gänzlich kalorienfrei sind. Zugleich versorgen sie den Körper mit reichlich Flüssigkeit.

Häufiges Problem: Sodbrennen

Bis zu 80 Prozent der werdenden Mütter leiden während der Schwangerschaft unter Sodbrennen. Das liegt vor allem daran, dass die größer werdende Gebärmutter den Magen nach oben drückt. Zugleich lockert sich durch die Schwangerschaft der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre. Beides zusammen bewirkt, dass saurer Magensaft leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann. Ein hydrogencarbonatreiches Heilwasser kann helfen, die Säure zu neutralisieren und so dazu beitragen, das Brennen in der Speiseröhre zu lindern.

Schwangerschaftsdiabetes: Blutzucker normalisieren

Immer mehr Schwangere entwickeln während der Schwangerschaft einen Schwangerschaftsdiabetes. Der Körper reagiert dann schlechter auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin. Dies führt zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Meistens lässt sich der Blutzuckerwert durch Umstellung der Ernährung normalisieren. Unterstützend kann auch ein Heilwasser mit viel Magnesium und Hydrogencarbonat getrunken werden. Laut Studien tragen beide Inhaltsstoffe dazu bei, die Wirkung des Insulins zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu senken.

Mineralstoffe gut verwertbar

Da die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst vorliegen, können sie vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

Tipp für Stillende

Zu jeder Stillmahlzeit ein Glas mineralstoffreiches Heilwasser trinken.

Präeklampsie: erhöhten Blutdruck senken

Als Präeklampsie bezeichnet man eine Störung während der Schwangerschaft, die mit erhöhtem Blutdruck, Eiweiß im Urin und Wassereinlagerungen einhergeht. Es gibt Studien, die zeigen, dass Frauen mit höherer Magnesiumzufuhr ein geringeres Risiko aufweisen, eine Präeklampsie zu entwickeln als Frauen mit niedriger Magnesiumzufuhr. Auch auf den Bluthochdruck während einer Präeklampsie wirkte sich zusätzliches Magnesium positiv aus. Wie andere Untersuchungen bereits gezeigt haben, kann Magnesium dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Für Hydrogencarbonat wurde ebenfalls eine Blutdruck senkende Wirkung festgestellt. Insofern können magnesium- und hydrogencarbonatreiche Heilwässer möglicherweise die Vorbeugung und Behandlung einer Präeklampsie unterstützen.

Stillzeit: viel Flüssigkeit und Mineralstoffe

Mütter, die ihr Kind stillen, benötigen viel Flüssigkeit und viele Nährstoffe für sich und ihr Baby. Die Nationale Stillkommission empfiehlt, zu jeder Stillmahlzeit ein Glas extra zu trinken. Hier bietet es sich an, ein hoch mineralisiertes Heilwasser zu verwenden, das reichlich Calcium sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

Heilwässer als natürliche Quelle für Mineralstoffe

Für die gesundheitlichen Wirkungen von Heilwässern sind die darin enthaltenen Mineralstoffe und anderen Wirkstoffe verantwortlich. Da sie im Wasser natürlich gelöst sind, kann der Körper sie besonders gut aufnehmen. Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium bzw. 100 mg Magnesium pro Liter sind geeignet, um einem Mangel an diesen Mineralstoffen vorzubeugen oder einen bestehenden Mangel zu beheben.

Eine Übersicht aller Heilwässer mit ihren Gehalten an verschiedenen Mineralstoffen bietet das Heilwasserverzeichnis auf der Website www.heilwasser.com, praktische Tipps vermittelt die Website www.heilwasser-ratgeber.de

Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com unter

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

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