

Trinkkuren mit Heilwasser – eine Wohltat früher und heute



Heilwässer tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei und können bei vielen Alltagsbeschwerden helfen.

Anwendungsbeispiele

- Hydrogencarbonat bei Sodbrennen, saurem Magen und Übersäuerung.
- Calcium zum Schutz vor Osteoporose.
- Sulfat bei trägem Darm.
- Calcium und Magnesium bei Mineralstoffmangel.

Trinkkuren mit Heilwasser dienten schon seit der Bronzezeit dazu, die Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern und zu heilen. Auch heute setzen viele Menschen wieder auf die Kraft natürlicher Heilmittel. Heilwässer müssen ihre vorbeugenden, lindernden und heilenden Wirkungen wissenschaftlich nachweisen und sind als natürliche Arzneimittel zugelassen. Heilwasser-Trinkkuren lassen sich problemlos zu Hause durchführen und können bei vielfältigen Beschwerden helfen.

Luxus für Körper und Seele

„Es gibt kein Heilmittel, das sicherer heilt als Wasser.“ Das erkannte nicht erst Pfarrer Sebastian Kneipp. Seit 1.500 v. Chr. nutzen die Menschen Heilquellen, um ihre Gesundheit zu fördern. 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 Badekuren.

Goethe: mehr als 20 Becher Heilwasser täglich

Zu Goethes Zeiten klangen die Anweisungen für Trinkkuren allerdings teilweise befremdlich. Es wurde empfohlen, bereits morgens auf nüchternen Magen 20 bis 30 Becher Heilwasser zu trinken. Zum Glück sind heute verträgliche Mengen von einem bis zwei Litern Heilwasser pro Tag üblich. Es ist auch kein Muss mehr, beim Heilwasser-Trinken umherzugehen, damit die Inhaltsstoffe des Wassers wirken. Diese Empfehlung hat uns jedoch zahlreiche schöne Wandelhallen in den Kurbädern beschert.

Vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit

Heute sind die Inhaltsstoffe der Heilwässer voll analysiert und ihre Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Erst dann wird ein Wasser als Heilwasser anerkannt. Die Vielfalt der Anwendungsgebiete reicht von Magen-Darm-Beschwerden über Sodbrennen und Übersäuerung bis zu Mineralstoffmangel. Wirksam sind die Mineralstoffe und Spurenelemente, die das Wasser auf seinem langen Weg durch tiefes Gestein aufnimmt.

Heilwässer täglich trinken

Trinkkuren müssen nicht zeitlich beschränkt werden. Die meisten Heilwässer kann man dauerhaft täglich trinken.

Mineralstoffe gut verwertbar

Studien zeigen, dass Mineralstoffe aus Wässern vom Körper besonders gut aufgenommen werden, da sie bereits gelöst vorliegen.

So einfach geht eine Heilwasser-Trinkkur zu Hause

Eine Heilwasser-Trinkkur tut Körper und Seele gut. Sie versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen und kann gleichzeitig viele Beschwerden lindern. Eine Trinkkur kann man einfach und bequem zu Hause durchführen.

1. Ein für den persönlichen Bedarf passendes Heilwasser auswählen. Informationen zu den Anwendungsgebieten bietet das Etikett der Heilwasserflasche sowie die Website www.heilwasser.com
2. Über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen täglich einen bis 2,5 Liter Heilwasser trinken. Diese müssen nicht unbedingt zusätzlich getrunken werden, sondern können einen Teil der üblichen Getränke ersetzen.
3. Am besten immer ein Glas Heilwasser griffbereit hinstellen. Manche Heilwässer werden idealerweise über den Tag verteilt getrunken, andere besser morgens oder vor den Mahlzeiten. Empfehlungen zur Anwendung gibt auch das Etikett der Heilwasserflasche.

Tipps für die Trinkkur

- Wasser mit Zimmertemperatur ist besonders gut verträglich.
- Über den Tag verteilt getrunken, wirkt Heilwasser am besten. Denn regelmäßige kleinere Mengen sorgen dafür, dass die Wirkstoffe optimal aufgenommen werden.
- Bei Verdauungsstörungen sollte ein Heilwasser morgens auf nüchternen Magen bzw. vor den Mahlzeiten getrunken werden.
- Die Stärke der erwünschten Wirkung kann durch die Trinkmenge, die Temperatur und die Geschwindigkeit des Trinkens beeinflusst werden. Je größer die getrunkene Menge, je schneller es getrunken wird und je kälter das Wasser ist, desto stärker ist der auf den Körper ausgeübte Reiz.
- Sehr üppige und fettreiche Mahlzeiten, Alkohol, Rauchen und andere Genussmittel können die Wirkung einer Trinkkur beeinträchtigen. Es empfiehlt sich daher, diese während der Trinkkur zu reduzieren.

Gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen

Heilwässer sind sanft wirksame Naturheilmittel, deren gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen und amtlich bestätigt sind. Alle in Flaschen abgefüllten Heilwassermarken zeigt das Heilwasserverzeichnis auf der Website www.heilwasser.com

Weitere Informationen über Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete von Heilwässern finden Sie auf www.heilwasser-ratgeber.de oder www.heilwasser.com.

Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28
53175 Bonn
Telefon: 0228/ 959 90 19
www.heilwasser.com