

## Wirkungen auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen



*Es empfiehlt sich, Heilwasser täglich zu trinken, um die Gesundheit zu fördern.*

Heilwasser gilt als eines der ältesten Naturheilmittel. Schon in der Bronzezeit nutzten die Menschen natürliche Heilquellen, um ihre Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Heute sind die Inhaltsstoffe der heilsamen Wässer vollständig analysiert und ihre Wirkungen sind wissenschaftlich nachgewiesen.

Je nach ihrer natürlichen Zusammensetzung können Heilwässer die Gesundheit sanft unterstützen und bei vielfältigen Beschwerden helfen. So können sie z.B. einen Mineralstoffmangel beheben oder vor Osteoporose schützen, einen trägen Darm in Schwung bringen oder Sodbrennen lindern. Auch Harnwegsinfekte oder Harnsteine lassen sich mit Heilwässern vermeiden oder behandeln. Wer mit Heilwässern vorbeugt oder die Behandlung unterstützt, kann oft Medikamente sparen.

### Was ist Heilwasser?

Heilwässer sind reine Wässer aus natürlichen Quellen, die als sanfte Naturheilmittel eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung besitzen. Ihre Wirksamkeit muss wissenschaftlich nachgewiesen sein. Sie werden amtlich zugelassen und gelten als Arzneimittel. In Flaschen abgefüllte Wässer dürfen den geschützten Begriff „Heilwasser“ nur verwenden, wenn das Bundesinstitut für Arzneimittel dafür die amtliche Zulassung erteilt hat.

### Rein aus natürlichen Quellen

Ebenso wie Mineralwässer stammen Heilwässer aus geschützten unterirdischen Wasservorkommen. Diese liegen oft mehrere hundert Meter tief. Eingesickertes Regenwasser wandert über Jahrhunderte durch das Gestein. Auf seinem Weg wird es gefiltert und nimmt je nach Umgebung verschiedene Mineralstoffe auf. Dadurch besitzt jedes Wasser eine ganz einzigartige Zusammensetzung. Das Wasser wird rein und unverfälscht direkt in Flaschen abgefüllt.

### Leicht verwertbare Mineral- und Wirkstoffe

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. So zeigen Studien, dass der Körper Calcium aus Wasser mindestens ebenso gut verwerten kann, wie aus Milch und besser als aus Gemüse.

### „Heilwasser“ geschützter Begriff

*Heilwasser dürfen nur natürliche Wässer genannt werden, die gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich nachweisen können.*

## Anwendungsgebiete: Hier können Heilwässer helfen

Heilwässer wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den gesamten Stoffwechsel. Sie nutzen dem Körper auf ganzheitliche Weise.

### **Tipp: 7 Jahre jüngere Knochen**

Ältere, die täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Calcium trinken, können die Knochendichte eines um sieben Jahre jüngeren Menschen erreichen, zeigen Studien.

### **Trinktip: über den Tag verteilen**

Am besten wirkt Heilwasser über den Tag verteilt getrunken. Regelmäßige kleine Mengen sorgen für eine optimale Aufnahme der Wirkstoffe.

| Heilwasser mit viel                           | Menge                     | Anwendungsgebiete  |
|---|---------------------------|--|
| Hydrogencarbonat<br>$\text{HCO}_3^-$          | > 1.300 mg/l              | Übersäuerung, Sodbrennen, funktionelle Magen-Darmerkrankungen, Reizmagen, Harnwegsinfekte, bestimmte Harnsteine, Störungen des Harnsäurestoffwechsels, Störungen des Fettstoffwechsels |
| Sulfat<br>$\text{SO}_4^{2-}$                  | > 1.200 mg/l              | Darmträgheit, Reizdarm, funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse, Harnwegsinfekte  |
| Calcium<br>$\text{Ca}^{2+}$                   | > 250 mg/l                | Calciummangel, Osteoporose, Harnwegsinfekte  |
| Magnesium<br>$\text{Mg}^{2+}$                 | > 100 mg/l                | Magnesiummangel, Muskelkrämpfe (z.B. beim Sport), Harnwegsinfekte  |
| Fluorid<br>$\text{F}^-$                       | > 1 mg/l                  | Fluoridmangel, Vorbeugung von Karies   |
| Kohlensäure/<br>Kohlendioxid<br>$\text{CO}_2$ | > 1.000 bzw.<br>2000 mg/l | Anregung der Magen-Darm-Funktion, Förderung der Harnausscheidung (Diurese), Harnwegsinfekte  |

## Anwendung: regelmäßig oder als Kur

Um Gesundheit und Wohlbefinden sanft zu unterstützen, empfiehlt es sich in der Regel, ein Heilwasser täglich zu trinken (1 - 2 Flaschen pro Tag). Bei vielen Beschwerden lassen sich Heilwässer auch gezielt als Kur anwenden mit 2 - 3 Flaschen pro Tag über 4 - 6 Wochen. Welches Wasser welche Wirkstoffe enthält, zeigt das Flaschenetikett. Dort sind zudem Anwendungsgebiete und Gegenanzeigen aufgeführt, ebenso wie Empfehlungen, wie viel und wann man das Wasser trinken sollte.

## Kann jeder täglich Heilwasser trinken?

Fast alle Heilwässer können ohne Nebenwirkungen jeden Tag, auch in größeren Mengen, getrunken werden. Dabei sind die Gegenanzeigen und Trinkempfehlungen auf dem Etikett zu beachten. Sofern hier keine Einschränkungen genannt sind, kann jeder Heilwasser täglich trinken.

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