



Wie Sie den Darm natürlich in Schwung bringen

Studie zeigt: Sulfathaltiges Heilwasser hilft bei Verstopfung



Bonn, November 2017. Darmträgheit ist weit verbreitet. Fachleute schätzen, dass jeder fünfte Deutsche zumindest zeitweise unter Verstopfung leidet, bei den über 60-Jährigen sogar jeder Dritte. Zum Glück hält die Natur einige erprobte Helfer bereit, die den Darm wieder in Schwung bringen. Neben

Ballaststoffen und Bewegung aktiviert auch sulfatreiches Heilwasser den Darm und kann den Toilettengang erleichtern, wie eine aktuelle deutsche Studie¹ zeigt. Nachdem die Teilnehmer täglich einen Liter Sulfat-Heilwasser getrunken hatten, konnten sie deutlich häufiger zur Toilette, hatten weicheren Stuhl, weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität. Allgemein regen Heilwässer ab etwa 1.200 mg Sulfat pro Liter den Darm an. Sie können auch statt der üblichen Getränke getrunken werden. Man bekommt sie in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemarkten. Die Website www.heilwasser.com listet Heilwässer auf, die viel Sulfat enthalten und liefert Hintergrundinformationen.

Kurzfassung: 911 Z.

Die fünf besten natürlichen Helfer für den Darm

1. Sulfatreiches Heilwasser

Sulfat bindet Wasser im Darm und macht den Stuhl geschmeidig. Zudem fördert es die Ausschüttung von Verdauungssäften und regt die Darmbewegung an. Täglich einen Liter Heilwasser ab etwa 1.200 mg Sulfat pro Liter trinken.

2. Genug Flüssigkeit

Trinken Sie genug? Je geschmeidiger der Stuhl, desto besser geht es im Darm voran. Mindestens 1,5 Liter Getränke sollten es pro Tag sein, bei Hitze oder Sport auch deutlich mehr. Einen Teil davon gerne als sulfatreiches Heilwasser.

3. Ausreichend Ballaststoffe

Ballaststoffe binden Wasser und quellen im Darm auf. So machen Sie

¹ Naumann et al, Effects of Sulfate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study; Forschende Komplementärmedizin, 2016; 23:1-8

den Stuhl weicher. Das höhere Stuhl-Volumen regt zudem die Darmtätigkeit an. Essen Sie viel Gemüse, Obst und Vollkorngetreide. Bitte gut kauen und ausreichend dazu trinken, damit die Ballaststoffe quellen können.

4. **Natürliche Abführlhilfen**

Statt üblicher Abführmittel können auch natürliche Lebensmittel den Darm anregen. Probieren Sie es mal mit ballaststoffreichen Flohsamenschalen, geschrotetem Leinsamen oder Trockenpflaumen. Auch hier gilt: dazu viel trinken!

5. **Bewegung und Massage**

Nicht zuletzt hilft Bewegung, den Darm auf Trab zu bringen. Gehen Sie täglich spazieren oder radeln Sie eine Runde. Auch mit gezielter Gymnastik können Sie den Darm aktivieren, während Massagen ihn sanft anregen.

Studie: Sulfat-Heilwässer verbessern Stuhlgang deutlich

Sulfatreiches Heilwasser wird schon seit Urzeiten zur Anregung des Darms angewandt. Dass es tatsächlich hilft, hat gerade eine deutsche Studie bestätigt. 100 Personen mit Verstopfung tranken täglich einen Liter Heilwasser mit gut 1.500 mg Sulfat pro Liter. Bereits nach drei Wochen hatten die Teilnehmer signifikant häufiger Stuhlgang und die Stuhlkonsistenz war deutlich weicher. Sie freuten sich über weniger Schmerzen und eine bessere Lebensqualität.

Da alle das Wasser sehr gut vertragen hatten, empfehlen die Wissenschaftler Sulfat-Heilwässer als natürliche und wirksame Therapie bei Verstopfung. Zumal diese keine Nebenwirkungen haben und die bei trägem Darm so wichtige Flüssigkeitszufuhr erhöhen.

Naumann et al, Effects of Sulfate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study; Forschende Komplementärmedizin, 2016; 23:1-8

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 35 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite

www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit.

Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die Website www.heilwasser-ratgeber.de

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet zudem das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ (Compact Verlag, 128 Seiten, 5,99 €).



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91

Dipl. oec troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120