

Heilsames vor der Haustür

Gesteine der Region bestimmen die Inhaltsstoffe und Heilwirkung von Heilwässern

Bonn, Februar 2022. Schon der römische Naturforscher Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) hatte erkannt: „Die Wässer sind genauso beschaffen wie der Untergrund, durch den sie fließen.“ Heilwässer stammen aus unterirdischen Wasservorkommen, die sich oft mehrere hundert Meter unter der Oberfläche befinden. Entstanden sind diese aus Regenwasser, das in einem teilweise Jahrzehnte oder Jahrhunderte dauernden Prozess bis in tiefe Erdschichten vordringt. Auf seinem Weg durch das Gestein wird das Wasser gefiltert und gereinigt. Zugleich löst es verschiedene Mineralstoffe aus dem Umgebungsgestein und nimmt sie auf. Welche das sind, ist abhängig vom Weg, den das Wasser durchfließt, von den dort vorhandenen Gesteinen und der Verweildauer.

Aus kalkreichen Gesteinen löst das Wasser Hydrogencarbonat und Calcium.

Hydrogencarbonat bindet Säuren im Körper. Es kann bei zu viel Magensäure oder Sodbrennen helfen und Harnwegsinfekte lindern. **Calcium** kann Calciummangel ausgleichen und Osteoporose vorbeugen.

Eng verwandt mit Kalkstein ist Dolomit. Aus Dolomitgestein gelangt neben Calcium und Hydrogencarbonat auch **Magnesium** in das Wasser. Magnesiumreiche Heilwässer können bei Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen oder anderen durch Magnesiummangel ausgelösten Beschwerden helfen.

Gesteine, die viel Gips enthalten, bewirken eine Anreicherung des Wassers mit Sulfat. **Sulfat** fördert die Produktion von Verdauungssäften und kann einen trägen Darm wieder in Schwung bringen. Auch bei funktionellen Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse wird Sulfat unterstützend eingesetzt.

Fließt das Wasser an unterirdischen Salzablagerungen der Urmeere entlang, wird es mit **Chlorid** und **Natrium** angereichert. Wässer mit Natriumchlorid, also Kochsalz, empfehlen sich vor allem, um Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste schnell wieder auszugleichen, zum Beispiel bei starker körperlicher Arbeit, Sport oder bei Durchfall.

In Gebieten vulkanischen Ursprungs findet man natürliche Kohlensäurequellen. **Kohlensäure** regt die Verdauung an, fördert die Ausscheidung des Harns und kann so Harnwegsinfekten vorbeugen.

Die verschiedenen Gesteine geben zudem weitere Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe ins Wasser ab. Hierzu zählen zum Beispiel Kieselsäure oder Spurenelemente wie Jod und Zink.

Wo gibt es welches Heilwasser?

Heilwässer müssen eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung wissenschaftlich nachweisen, um von der Arzneimittelbehörde zugelassen zu werden. Die Heilwirkung beruht auf einem hohen Gehalt an Mineralstoffen und der besonderen Zusammensetzung. Deshalb gibt es Heilwässer nur in bestimmten Regionen Deutschlands.

Besonders reich mineralisiert sind Wässer aus Gebieten, deren Untergrund geologische Brüche aufweist. Dazu zählen vor allem die Ränder von Gebirgen, wie z. B. Eifel, Schwäbische Alb oder Oberrheingraben. Entlang der unterirdischen Bruchflächen der Gesteine findet das Wasser Fließwege und erhält die Möglichkeit, Mineralstoffe aus dem Gestein zu lösen. Zum Herauslösen der Mineralstoffe benötigt es allerdings lange Zeit. Das Vorhandensein natürlicher Kohlensäure unterstützt den Lösungsprozess.

Auch wenn in einer Region bestimmte Gesteine vorherrschen, ergeben Besonderheiten der Geologie immer wieder besondere Wässer, die sich vom üblichen Typus der Region abheben. Manche Wässer sind auf ihrem langen Weg aus anderen Regionen quasi eingewandert. Zudem hängt die Art der Mineralisierung davon ab, welche Schichten im Untergrund „angezapft“ werden. Hier gilt die Faustregel, je tiefer man bohrt, desto stärker ist das Wasser mineralisiert.



Deutschlandkarte und Regionalkarten zum Download unter www.heilwasser.com

Anwendungsgebiete: Hier helfen Heilwässer

Heilwasser mit viel	Erforderliche Wirkstoffmenge	Anwendung
Hydrogencarbonat HCO_3^-	> 1.300 mg/Liter	Übersäuerung, Sodbrennen, Reizmagen, bestimmte Harnwegsinfekte, bestimmte Harnsteine
Sulfat SO_4^{2-}	> 1.200 mg/Liter	Darmträgheit, funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse, bestimmte Harnwegsinfekte
Calcium Ca^{2+}	> 250 mg/Liter	Calciummangel, Osteoporose
Magnesium Mg^{2+}	> 100 mg/Liter	Magnesiummangel und dessen Folgen, wie z.B. Muskelkrämpfe beim Sport, Kopfschmerzen
Fluorid F^-	> 1 mg/Liter	Vorbeugung von Karies, Fluoridmangel
Kohlendioxid CO_2 (Kohlensäure)	> 1.000 bzw. 2000 mg/Liter	Anregung der Magen-Darm-Funktion, Förderung der Harnausscheidung (Diurese), Harnwegsinfekte

Diese Liste kann nur Anhaltspunkte geben. Ausführlichere Informationen finden Sie auf www.heilwasser.com

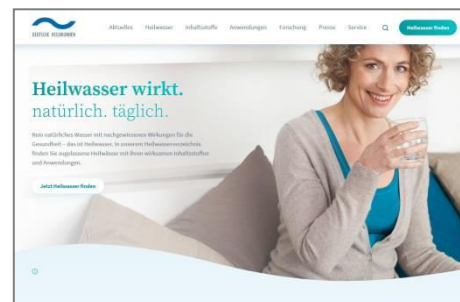
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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 24 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt 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.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **neu gestaltete Website www.heilwasser.com**.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**. Einen Überblick zum Thema bietet



auch das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl.
oec. troph. Corinna Dürr.

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:

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

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