



Starke Wässer für starke Knochen

Viele Heilwässer liefern wichtige Knochen-Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kieselsäure und Hydrogencarbonat



Bonn, November 2021. Kann man seine Knochen mit Wasser stärken? Das hört sich vielleicht komisch an, doch viele Mineralstoffe aus natürlichen Mineral- und Heilwässern spielen eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Calciumreiche

Heilwässer decken mindestens ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium, dem wichtigsten Knochenmineralstoff. Magnesium wird ebenfalls im Knochenstoffwechsel gebraucht und Kieselsäure ist für eine stabile Knochenstruktur erforderlich. Hydrogencarbonat wiederum kann einer calcium-raubenden Übersäuerung entgegenwirken. Alle diese Stoffe sind in vielen Heilwässern reichlich enthalten, häufig auch in Kombination. Etliche Heilwässer sind sogar ausdrücklich zugelassen, um Knochenschwund vorzubeugen oder die Behandlung einer Osteoporose zu begleiten. Passende Heilwässer kann man im Bereich „Heilwasser finden“ auf der Website www.heilwasser.com herausfiltern.

Erhältlich sind Heilwässer im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Welche Inhaltsstoffe ein Heilwasser enthält, Trinkempfehlungen und eventuelle Gegenanzeigen stehen auch immer auf dem Flaschenetikett.

Kurzfassung: 1.081 Zeichen

Seine Knochen stärken sollte man ein Leben lang, um dem gefürchteten „Knochenschwund“ im Alter vorzubeugen. Osteoporose ist weit verbreitet. In Deutschland leidet jede vierte Frau über 50 an brüchigen Knochen, bei den über 75-jährigen hat sogar die Hälfte Osteoporose. Betroffen sind etwa 6,3 Mio. Frauen und Männer. Etwa die Hälfte erlitten bereits Knochenbrüche.¹

Studien zeigen, wie wichtig Mineralstoffe für die Knochen sind

Was braucht unser Körper für stabile Knochen? Zahlreiche Faktoren tragen dazu bei, dass die Knochen optimal aufgebaut werden können. Eine im wahrsten Sinne tragende Rolle spielen folgende Mineral- und Aufbaustoffe:

¹<https://www.aerzteblatt.de/archiv/134111/Epidemiologie-der-Osteoporose-Bone-Evaluation-Study>

Calcium ist der Hauptbestandteil unserer Knochen. Er verleiht ihnen Stabilität: Je mehr Calcium sie enthalten, desto dichter, fester und belastbarer sind die Knochen. Das ist vielfach wissenschaftlich belegt.²

Magnesium befindet sich in unserem Körper zu etwa 60 % in den Knochen und hilft dort den Knochenstoffwechsel zu regeln. Studien zeigen, dass Gesunde, die viel Magnesium aufnehmen überwiegend eine hohe Knochendichte aufweisen. Menschen mit Osteoporose, die mehr Magnesium aufnahmen, hatten ein geringeres Risiko für Knochenbrüche, wie eine Studie ergab.³

Kieselsäure ist eine Silizium-Verbindung, die die Bildung von Kollagen und Elastin, zwei wichtigen Bestandteilen des Bindegewebes, fördert. Ein Mangel an Kieselsäure kann zu Knochen- und Knorpelveränderungen führen.^{4 5}

Hydrogencarbonat wirkt basisch und ist somit der Gegenspieler von Säuren im Körper. Ist der Körper übersäuert, wird Calcium aus den Knochen gelöst, um die Säuren zu binden. Hydrogencarbonat neutralisiert Säuren und verhindert dadurch den Knochenabbau.⁶

Heilsame Wässer als Quelle für Knochen-Mineralstoffe

Die perfekte Quelle, um Calcium, Magnesium, Hydrogencarbonat und Kieselsäure aufzunehmen, sind natürliche Heilwässer. Viele liefern gleich mehrere Mineralstoffe, die für die Knochen wichtig sind. Darüber hinaus versorgen sie den Körper mit Flüssigkeit. Und das auf ganz natürliche Weise und völlig kalorienfrei. Mehr Informationen über Heilwässer, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen sowie eine Liste der erhältlichen Heilwässer gibt es auf www.heilwasser.com

² [Meunier, PJ et al.: Consumption of a high calcium mineral water lowers biochemical indices of bone remodeling in postmenopausal women with low calcium intake. Osteoporos Int 2005; 16: 1203-1209](#)

³ [Veronese et al., Dietary magnesium intake and fracture risk: data from a large prospective study. Br J Nutr. 2017 Jun 20;1-7. doi: 10.1017/S0007114517001350.](#)

⁴ [Li Z et al. Absorption of silicon from artesian aquifer water and its impact on bone health in postmenopausal women: a 12 week pilot study. Nutr J 2010; 9:44](#)

⁵ [Jugdaohsingh R. Silicon and bone health. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr;11\(2\):99-110](#)

⁶ [Wynn E et al. Postgraduate Symposium: Positive influence of nutritional alkalinity on bone health. Proc Nutr Soc. 2010 Feb;69\(1\):166-73. Epub 2009 Dec 3.](#)

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 23 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