

Wohlbefinden – Schluck für Schluck

Eine **Heilwasser-Trinkkur** hilft dem Wohlbefinden auf natürliche Weise auf die Sprünge: Sie versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen, kann Beschwerden vorbeugen und lindern. Und das ganz bequem in den eigenen vier Wänden.



© Josfor / iStock / Getty Images Plus

Effektiv, einfach, kostengünstig: Trinkkuren gehören zu den unkompliziertesten Verfahren, um Wohlbefinden und Vitalität zu fördern. Wie gut eine solche Kur tut und welche gesundheitlichen Wirkungen sie entfaltet, ist seit Urzeiten bekannt. Schon die alten Römer erfreuten sich an heilsamen Trinkkuren – und auch die

wichtig, dass der richtige Durstlöscher ins Glas kommt. Ideal geeignet sind Heilwässer, die von Natur aus reich an Mineralien und anderen gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffen sind.

Wirkung nachgewiesen Heilwässer, die zu den ältesten Naturheilmitteln der Welt gehören, verfügen über vorbeugende, lindernde oder heilende

Heilwasser gelten als Arzneimittel.

Dichter Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller wussten sie zu schätzen. Bis heute erfreuen sich Trinkkuren als milde und insgesamt gut verträgliche Naturheilverfahren großer Beliebtheit. Und das nicht nur, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und den Körper zu stärken, sondern auch, um Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen auf natürliche Weise zu lindern. Damit eine Trinkkur tatsächlich einen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen hat, ist es

Eigenschaften. Ihre Wirksamkeit muss wissenschaftlich nachgewiesen sein. In Flaschen abgefüllte Wässer dürfen den geschützten Begriff „Heilwasser“ nur verwenden, wenn das Bundesinstitut für Arzneimittel dafür die amtliche Zulassung erteilt hat. 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, die wiederum verantwortlich für dessen spezifische Wirkung ist.

Da die enthaltenen Mineralstoffe im Wasser gelöst sind, kann der Körper sie besonders gut aufnehmen. So zeigen Studien beispielsweise, dass der Körper Calcium aus Wasser mindestens genauso gut verwerten kann wie aus Milch und besser als aus Gemüse. Und Magnesium ist aus Wässern ebenso gut verfügbar wie aus magnesiumreichem Vollkornbrot.

Die richtige Wahl Damit eine Trinkkur den gewünschten therapeutischen Effekt hat, gilt es zunächst, das Heilwasser bedarfsgerecht auszuwählen. Hier eine Übersicht der wichtigsten Inhaltsstoffe und ihrer Wirkungen.

Calcium: Als calciumreich gilt ein Heilwasser ab einer Menge von 250 Milligramm pro Liter (mg/l). Der Mineralstoff Calcium dient als Bausubstanz für Knochen und Zähne. Calciumreiche Heilwässer können einem Mangel entgegenwirken und zur Stärkung der Knochen und zum Schutz vor Osteoporose beitragen.

Magnesium: Magnesiumreich ist ein Heilwasser ab 100 mg/l. Magnesiumreiche Heilwässer wirken einem Defizit an diesem wichtigen Mineralstoff entgegen. Magnesiummangel kann sich durch unterschiedliche Symptome äußern – Erschöpfung, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe werden unter anderem mit einer unzureichenden Versorgung in Verbindung gebracht.

Hydrogencarbonat: Reich an Hydrogencarbonat ist ein Heilwasser ab 1300 mg/l. Es wirkt als Säurepuffer im Verdauungstrakt, in Blut und Harn. Dadurch können Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat Säureprobleme wie Sodbrennen, sauren Magen oder Übersäuerung lindern. Zudem können sie die Harnsäureausscheidung steigern und bestimmten Harnsteinen vorbeugen.

Sulfat: Sulfatreich ist ein Heilwasser ab 1200 mg/l. Sulfat wird seit Urzeiten bei träger Verdauung angewandt, da es die Ausschüttung von Verdauungssäften fördert. Zudem bindet die Schwefelverbindung osmotisch bedingt Wasser und macht den Stuhl geschmeidig. Kein Wunder ist es vor diesem Hintergrund, dass sulfatreiche Heilwässer den Darm effektiv in Schwung bringen.

Fluorid: Einige wenige Heilwässer enthalten relevante Mengen an Fluorid (ab 1 mg/l). Diese können eingesetzt werden, um die Zähne vor Karies zu schützen. Fluorid wirkt direkt über den Zahnschmelz, macht ihn widerstandsfähiger und hilft, kleine Säureschäden zu reparieren. Bei der Dosierung sollte immer die gesamte aufgenommene Menge an Fluorid berücksichtigt werden.

Kohlensäure: Trotz der Bezeichnung „kohlenstoffhaltiges Heilwasser“, ist dessen Kohlensäuregehalt mit circa 1000 bis 3000 mg/l relativ gering und liegt weit unter dem eines klassischen Sprudels (ca. 7000 bis 8000 mg/l). So ist kohlenstoffhaltiges Heilwasser besonders bekömmlich und besitzt eine milde Wirkung. Empfohlen wird es, um die Verdauung anzuregen. Ideal ist es, das Wasser morgens auf

nüchternen Magen zu trinken. Voraussetzung für die Wirkung ist ein quelleigener Kohlendioxidgehalt von mehr als 1000 mg/l. Man nennt solche Heilwässer „Säuerlinge“. Sie dienen auch zur Durchspülung der Harnwege und fördern die Harnausscheidung, das heißt, sie wirken diuretisch.

Sechs Wochen für die Gesundheit Für die Trinkkur zu Hause gilt: Über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen täglich eineinhalb bis zwei Liter des bedarfsgerecht ausgewählten Heilwassers trinken – am besten über den Tag verteilt. Das Wasser muss nicht zusätzlich getrunken werden, sondern kann die üblichen Getränke ersetzen. Die meisten

Heilwässer sind nicht nur für eine kurmäßige Anwendung, sondern auch zum Dauergebrauch geeignet. Auf jeden Fall ist es wichtig, stets genau auf Flaschenetikett zu schauen: Es gibt Auskunft über Wirkstoffe, Anwendungsgebiete und Gegenanzeigen, liefert Empfehlungen zur Trinkmenge und verrät, zu welchen Zeiten das Heilwasser idealerweise getrunken werden sollte. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

Anzeige

Schönheit von innen!



**Kieselerde-
und Calcium-
Kapseln**

60 Kapseln: PZN 02247986
160 Kapseln: PZN 03410709



**Kieselerde +
Biotin-Kapseln**

60 Kapseln: PZN 09198601

twardy.de

Twardy
apothekekollktiv