

Praxis und Forschung beweisen: Heilwasser wirkt

Nur – Ärzte dürfen mittlerweile Mineral- und Heilwasser nicht mehr öffentlich verschreiben und ausschenken

Im Raum Scuol ist normales Hahnenwasser gehaltvoller als verschiedene im Handel erhältliche Mineralwässer. Quellwässer sind im Vergleich sogar eigentliche Heilwässer.

JON DUSCHLETTA



Früher wurde Tarasper Mineralwasser ab der Luzius-Quelle in Flaschen abgefüllt und nach London,

New York und Sidney verkauft. Bis vor einem Jahr konnten Mitarbeiter des Bogn Engiadina in Scuol (BES) das gehaltvolle Mineralwasser der Quellen Bonifazius, Luzius und Sfondraz an den jeweiligen Quellfassungen in Getränketanks abfüllen und im BES ausschenken. Dies verhindern heute neue, an EU-Recht angelehnte Verordnungen. Deshalb sprudeln an der Rezeption des BES nun Mineralwässer der Quellen Clozza, Vi und Sotsass, genauso wie sie das übrigens auch an verschiedenen Brunnen in Scuol tun.

Einer, der seit seiner Kindheit Bezug zu den Unterengadiner Mineralwässern hat, ist der Facharzt für Innere Medizin und Magendarm-Krankheiten und Autor, Christian Casanova aus Scuol. Aufgewachsen ist er in Tarasp und in Ruschein und hat viele Male den steilen Weg von Tarasp, die Zuort-Schlucht hinunter zum Inn und zur Tarasper Bonifazius-Quelle unter die Füße genommen, damit jeweils frisches Mineralwasser auf dem Esstisch stand. Heute begleiten ihn die Mineralwässer der Region in seiner täglichen Arbeit im Ärzeteam am BES.

Lischana, die Magnesiumquelle

Wenige Kilometer unterhalb der Bonifazius-Quelle tritt die Lischana-Quelle



Der Scuoler Arzt Christian Casanova weiss die lokalen Quellen der «Aua forta» zu schätzen. Im Vergleich zu handelsüblichen Mineralwässern sind die Engadiner Quellen wahre Heilwässer. Foto: Jon Duschletta

aus dem Boden. Diese Quelle liefert 445 Milliliter Magnesium pro Liter Wasser, ein europäischer Rekordwert. Für Christian Casanova wird diese Quelle völlig unterbewertet, obschon in den letzten Jahren zwei wissenschaftliche Studien die Heilwirkung dieser Quelle unterstrichen haben. So wirkt magnesiumhaltiges Wasser präventiv gegen die Bildung von Kalziumstein im Harntrakt. Im Darmtrakt entfaltet es entzündungshemmende Wirkung und ist unverzichtbar bei der unterstützenden Behandlung von auf Magnesiummangel basierenden Beschwerden.

Zur Lischana-Quelle sagt Casanova: «Die Natur stellt uns hier das wertvolle Magnesium in gelöster Form zur Verfügung.» Täglich zwei Mal drei Deziliter Lischanawasser und der tägliche Magnesiumbedarf eines Erwachsenen ist gedeckt. Laut Casanova haben Studien bewiesen, dass die Einnahme von Li-

schanawasser im Vergleich zu normalem Leitungswasser schon innerhalb einer Woche zu einem «signifikant gestiegenen Magnesiumspiegel im Körper» führt. «Ohne Nebenwirkungen und absolut kalorienfrei übrigens.» Es kann bei Depressionen, Migräne und Diabetes Wirkung entfalten. Magnesium ist eines der zehn häufigsten Elemente der Erdkruste und kommt in zahlreichen Mineralen sowie im Blattgrün der Pflanzen vor.

Sfondraz, die Kalziumquelle

Was für Magnesium gilt, gilt auch für Kalzium, welches chemisch gebunden als Bestandteil von Mineralien vorkommt. Kalzium wirkt entzündungshemmend am Darm und hemmt dort

auch die Aufnahme sogenannter Oxalate, die häufigsten steinbildenden Substanzen, welche zu Nierensteinen führen können. Kalzium ist auch wichtig in der ergänzenden Behandlung von Osteoporose, dem Knochenschwund. «Leider wird heute oft verdrängt, dass sich Kalzium auch gegen gewisse Formen von Allergien wirksam einsetzen lässt.»

Wundersames CO₂

Die von Casanova in Scuol unter anderem praktizierte Rheumatologie ist aus der früheren Balneologie entstanden. Also aus der Bäderkunde, der Lehre der therapeutischen Anwendung natürlicher Heilquellen. Ein äusserst wirksames, natürliches Therapiemittel sind Bäder in kohlenstoffhaltigem Wasser. Kohlen-

säure ist eine anorganische Säure und das Resultat einer Reaktion ihres Säureanhydrids Kohlendioxid (CO₂) mit Wasser.

Kohlensäurehaltiges Wasser wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, entfaltet schmerzlindernde und antibakterielle Wirkung und beeinflusst die Wärmerezeptoren der Haut sowie den Blutdruck positiv. Christian Casanova empfiehlt diesen Schutzfaktor auch Reisenden: «Wer auf Nummer sicher gehen will, der konsumiert auf Reisen kohlenstoffhaltiges Wasser.»

Mineralwässer sind für Casanova «eine sinnvolle ergänzende Behandlung». Deshalb versteht er die neuen, gesetzlichen Einschränkungen in der Verwendung der seit langem bewährten Mineralwässer nicht. Das betrifft in erster Linie den Ausschank solcher Wasser. «Es ist für mich nicht nachvollziehbar, dass heute Ämter verlangen, dass für die Anwendung von Mineralwasser quasi eine Heilmittelzulassung notwendig ist.» Das ist für Casanova deshalb ärgerlich, weil über Jahre für viel Geld Untersuchungen, Studien, Ausstellungen, Dissertationen und Publikationen erstellt wurden, welche die Wirksamkeit dieser Wasser beweisen. «Für Orte wie St. Moritz oder Scuol müssen diesbezügliche Lösungen gefunden werden», sagt er. «Aber leider haben die Heilbäder keine politische Lobby.»

Heute, wo im Trinkwasser vielerorts Rückstände von Medikamenten, Düngemitteln, Reinigungsmitteln oder Herbizide nachgewiesen werden können, empfiehlt der Arzt Christian Casanova ganz pragmatisch: «Einfach mal wieder selbst an die Quelle gehen.» Von der Politik erhofft er sich den Schutz der Quellen und deren unbürokratische Nutzung. «Weil», so Casanova überzeugt, «ich noch nie jemanden erlebt habe, der eine Heilquell-Wasservergiftung hatte.»

Weitere Infos: www.mineralquellen-scuol.ch

Quellen	Calcium mg/l	Magnesium mg/l	Sulfat mg/l	Natrium mg/l	Hydrogencarbonat mg/l
Sfondraz	850	111	718	1312	4246
Bonifazius	805	92	165	477	4069
Lischana	273	445	1262	1572	5272
Luzius	650	173	1570	3525	7217
Mauritius St. Moritz	317	36.4	200	147	1235
Dorfbrunnen	Calcium mg/l	Magnesium mg/l	Sulfat mg/l	Natrium mg/l	Nitrat mg/l
Sotsass	532	43	45	6.6	< 0.1
Vi	438	23	16	3.8	< 0.1
Clozza	350	33	69	3.4	< 0.1
Trinkwasser	80	20	20	5	< 0.1

Übersicht der wichtigsten Inhaltsstoffe der Scuoler Hauptquellen und der St. Moritzer Mauritiusquelle im Vergleich zu Dorfbrunnen und einem Bündner Mineralwasser.