



## Natürliches Heilwasser – Für Gesundheit und Wohlbefinden Nützliche Informationen kurz und prägnant - Ausgabe 08 / September 2005

### à Gesundheit

#### **Welt-Osteoporosetag am 20. Oktober: Frühzeitig dem Knochenschwund vorbeugen mit calciumreichem Heilwasser!**

Anlässlich des Welt-Osteoporosetages am 20. Oktober betonen Experten, Selbsthilfegruppen und Gesundheitsorganisationen immer wieder, wie wichtig es ist, gegen Knochenschwund (Osteoporose) frühzeitig vorzubeugen. Eine ausreichende Calciumversorgung wird neben Bewegung und dem „Sonnenvitamin“ D von der Deutschen Osteoporose Gesellschaft als wichtigster Baustein dabei gesehen.

Ein hervorragender Calciumlieferant ist Heilwasser. Der Vorteil: die bereits natürlich gelösten Mineralstoffe werden besonders gut aufgenommen. Studien belegen eine Resorptionsrate von über 80 Prozent. Neueste Untersuchungen im Klinikzentrum Mühlengrund in Bad Wildungen zeigen, dass die Calciumaufnahme durch die Ernährung allein nicht immer gedeckt werden kann.

*„Die Ursache einer verminderten Calciumzufuhr mit der Nahrung, was zu einem Calciummangel führen kann, liegt an einer schlechten Aufklärung der Menschen über den täglichen Bedarf. Der Richtwert für gesunde Erwachsene liegt bei ca. einem Gramm Calcium pro Tag“,* erklärt Chefärztin Dr. med. Anja Hübner, Fachärztin für Orthopädie im Klinikzentrum Mühlengrund.

*„Ein Gramm Calcium ist in ca. einem Liter Milch oder 100g Hartkäse enthalten. In den Industrienationen nehmen wir jedoch auch viele Nahrungsprodukte zu uns, die die Calciumaufnahme im Darm verhindern. Dazu gehören phosphatreiche Lebensmittel wie z.B. Fleisch, Wurst, Cola oder Fertigsuppen. Phosphat bindet Calcium im Darm. Somit wird die Aufnahme vermindert und Calcium wird wieder ausgeschieden. Auch übermäßiger Eiweißkonsum und sehr kochsalzreiche Kost führen zu einer vermehrten Ausscheidung.“*

Zum Ausgleich von Defiziten empfiehlt sich Heilwasser als Calciumlieferant, ergänzend zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

*„Calcium kann aus Heilwasser gut in den Körper aufgenommen werden. Es ruft keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervor, ist somit, anders als Milch und Milchprodukte, für alle Menschen gut verträglich. Heilwässer haben vielfach einen sehr hohen Mineralstoffgehalt, der hilft, u.a. Calciummangelzustände schnell zu verbessern“,* verdeutlicht Frau Dr. Hübner.

Beim nächsten Einkauf lohnt sich also der Blick auf das Etikett einer Heilwasser-Flasche. Mit zwei Litern eines calciumreichen Heilwassers (über 250 mg/Liter) pro Tag kann man die Hälfte des Tagesbedarfs abdecken. Außerdem liefert es die Flüssigkeitsmenge, die man ohnehin täglich trinken sollte. So tut man sich mit Heilwasser gleich doppelt etwas Gutes – für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden.



## Natürliches Heilwasser – Für Gesundheit und Wohlbefinden

### Nützliche Informationen kurz und prägnant - Ausgabe 08 / September 2005

#### à Experten-Interview

##### Die Trinkkur – Ein zeitgemäßes Naturheilverfahren

Interview mit Univ.-Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner, Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Medizinische Hochschule Hannover. Er gehört zu den führenden deutschen Balneologen. Veröffentlichung u.a.: „Handbuch der Heilwasser-Trinkkuren“, Chr. Gutenbrunner, G. Hildebrand, Sonntag-Verlag.

Die Naturmedizin erlebt eine Renaissance. Zu den klassischen Naturheilverfahren gehört seit jeher die Trinkkur. Was ist eigentlich eine Trinkkur?

Prof. Dr. Gutenbrunner: „Charakteristisch für die Trinkkur ist die sogenannte kurmäßige Anwendung, also eine zeitlich begrenzte Behandlung über 4 - 6 Wochen. In diesem Zeitraum sollten konsequent 2 - 3 Flaschen à 0,75 Liter am Tag zusätzlich zur normalen Trinkmenge aufgenommen werden. Diese Kuren können zwei- bis dreimal pro Jahr wiederholt werden. Für solche Behandlungen ist nachgewiesen, dass sie die Regulationsleistungen verschiedener Funktionssysteme anregen und verbessern können, beispielsweise im Bereich des Kreislaufs, des Stoffwechsels oder aber der Verdauungsfunktion. Solche regulationsverbessernden Wirkungen sind für Heilwasser-Trinkkuren nachgewiesen.“

Dass Trinkkuren mit Heilwässern vorbeugend, lindernd und heilend wirken, sind Erfahrungen der Kurmediziner. Lassen sich die Wirkungen eines Heilwassers im medizinischen Sinne nachweisen?

Prof. Dr. Gutenbrunner: „Ja. Tatsächlich sind für Trinkkuren Wirkungen nachweisbar und zwar auch bei Untersuchungen mit modernen und kritischen Methoden. Dies gilt beispielweise für die Verbesserung der Säuresekretion des Magens durch Trinkkuren mit hydrogencarbonathaltigen Heilwässern oder aber die der Harnsteinbildung vorbeugenden Wirkungen der Trinkkuren.“

Was sind die klassischen Anwendungen für Heilwasser?

Prof. Dr. Gutenbrunner: „Traditionell werden Heilwässer bei Erkrankungen der Verdauungsfunktionen, des Stoffwechsels und der Harnwege angewendet. Bei den Magen-Darmerkrankungen eignen sich Heilwasser-Trinkkuren insbesondere bei Funktionsstörungen des Magens, z.B. Über- oder Untersäuerung. Ebenso bei Funktionsstörungen der Gallenblase und bei Darmträgheit wie Stuhlverstopfung. Für diese Heilwirkungen liegen auch experimentelle und klinische Nachweise vor. Bei den Stoffwechselerkrankungen eignen sich besonders hydrogencarbonathaltige Heilwässer, und zwar zur unterstützenden Behandlung von Diabetes mellitus und bei erhöhten Harnsäurewerten im Blut. Nach neueren Ergebnissen können Trinkkuren mit sulfathaltigen Heilwässern auch bei Fettstoffwechselstörungen empfohlen werden. Ein klassisches Anwendungsgebiet der Heilwässer liegt auch bei den Erkrankungen der ableitenden Harnwege, also z.B. bei Harnsteinbildung, bei Störungen der Blasenfunktion sowie bei häufigen Harnwegsinfekten.“

#### à Ratgeber

##### Heilwasser – Gesundheit aus der Natur

Fragt man gesundheitsbewusste Verbraucher, worauf sie bei ihrer Ernährung achten, gehört „Natürlichkeit“ mit zu den wichtigsten Kriterien. Dies gilt nicht nur für Lebensmittel. Auch bei Getränken ist nicht das reine Durstlöschen die Hauptsache, sondern gesund, gut für den Körper und natürlich sollte es sein.

Heilwasser bietet dies alles „von Natur aus“. Es wird direkt an der Quelle abgefüllt und enthält keinerlei Zusätze. Viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente - wie Calcium, Magnesium, aber auch Jodid und Fluorid - hat das Wasser auf seinem langen Weg durch die Gesteinsschichten gelöst und aufgenommen. Welches Heilwasser welchen Mineralstoff-Cocktail enthält, ist auf dem jeweiligen Flaschenetikett nachzulesen. Hier sind auch die Wirkweisen und die genaue Zusammensetzung zu finden, so dass jeder „sein“ passendes Heilwasser findet.

Heilwasser gibt es im Lebensmittel- und Getränkehandel, zu erkennen an den meist grünen Mehrwegflaschen. Eine Liste aller deutschen Heilwässer sowie weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).