

# Wasser-Wellness zuhause genießen

Auftanken, Entspannen und Heilen mit Wasser



**Bonn, November 2020.** Wasser ist unser Lebenselixier, Wasser ist eine Wohltat und laut Pfarrer Kneipp das einfachste und sicherste Heilmittel. Gönnen wir uns in der ungemütlichen Jahreszeit einfach mal wohltuende Wasser-Wellness, vom Auftanken mit Wasser über heilsame Trinkkuren bis zu entspannenden Bädern. Dazu braucht es kein luxuriöses SPA. SPA steht für „sanus per aquam“, was so viel heißt wie „gesund durch Wasser“. Und das kann man auch daheim genießen.

## Warum Wasser wichtig ist

Unser Körper besteht zu 50-60 Prozent aus Wasser. Er benötigt Wasser um Stoffe zu lösen und zu transportieren, Blutdruck und Körpertemperatur zu regeln. Mindestens 1,5 Liter sollten wir am Tag trinken. Fehlt Flüssigkeit, kann das schnell unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

## Zellbooster und Hauterfrischer

Reichlich trinken erfrischt auch die Zellen und unsere Haut. Flüssigkeit sorgt dafür, dass der Zelldruck aufrechterhalten werden kann. Unsere Hautzellen wirken mit ausreichend Flüssigkeit praller und frischer. Das kann auch schon mal kleine Fältchen wegmogeln.

## Mit Wasser Mineralstoffe tanken

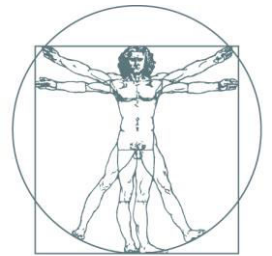
Mineral- und Heilwässer können gut verwertbare Mineralstoffe liefern. Ein Wasser mit 250 mg Calcium und 100 mg Magnesium deckt zirka ein Viertel des Bedarfs an den wichtigen Mineralstoffen – und das völlig kalorienfrei. Wie viel drin ist, steht bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett. Leitungswasser ist dagegen meistens mineralstoffarm, wie eine Studie des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Uni Hannover zeigt.<sup>1</sup>

## Heilwasser hilft

Heilwässer können noch mehr als Flüssigkeit und Mineralstoffe liefern. Die natürlichen Wässer besitzen vorbeugende, lindernde und heilende Wirkungen

---

<sup>1</sup> Informationen zur Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ unter Aktuelles auf der Website Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover: <https://www.kmh.uni-hannover.de/>



  
DEUTSCHE HEILBRUNNEN

und sind offiziell als sanft wirksame Naturheilmittel zugelassen. Die meisten abgefüllten Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken. Auskunft gibt das Etikett. Welche Heilwässer es gibt und wie sie wirken, zeigt [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

- **Sodbrennen einfach wegtrinken:** Wer öfter sauer aufstößt, Sodbrennen oder einen sauren Magen hat, kann ein Heilwasser mit viel Hydrogenkarbonat (ab etwa 1.300 mg/l) trinken. Denn Hydrogenkarbonat puffert Säuren ab. Bei 90 Prozent der Teilnehmer einer Studie sanken Dauer und Häufigkeit des Sodbrennens, nachdem sie täglich 1,5 Liter hydrogenkarbonatreiches Wasser getrunken hatten.<sup>2</sup>
- **Verdauung sanft anregen:** Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l) können helfen, die Verdauung anzukurbeln und den Darm in Schwung zu bringen. Denn Sulfat fördert die Produktion von Verdauungssäften, macht den Stuhl weicher und regt die Darmbewegungen an.

### **Floaten im duftenden Solebad**

Ein herrlich entspannendes Solebad, das die Haut schön zart und rosig macht, kann man auch in der heimischen Badewanne genießen. Dazu ein Kilogramm Meersalz mit etwas warmem Wasser in der Badewanne auflösen. Dann Badewasser (ca. 36-37 °C) einfüllen, hineinsteigen und 15-20 Minuten relaxen. Für ein duftendes Badeerlebnis das Salz zunächst mit etwas naturreinem aromatischem Öl (Lavendel, Rose o. Ä.) mischen, bevor es im Wasser aufgelöst wird.

Hinweis: Nicht geeignet bei Verletzungen oder Entzündungen der Haut, Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Leber oder Nieren.

### **Kneipps Kältekiller: ansteigendes Fußbad**

Durchgefroren, die Nase kribbelt und der Hals beginnt zu kratzen? Höchste Zeit für ein ansteigendes Fußbad. Laut Pfarrer und Arzt Sebastian Kneipp wärmt das nicht nur, sondern soll auch gegen Erkältungen oder Rheuma helfen. Utensilien: eine kleine Wanne und ein Thermometer. Wanne zunächst mit etwa 33 Grad warmem Wasser füllen und beide Füße hineinstellen. Innerhalb von 15-20 Minuten nach und nach heißes Wasser zulaufen lassen bis maximal 40 Grad erreicht sind. Füße abtrocknen und schön eingemummelt ruhen.

Hinweis: Nicht geeignet bei Krampfader- oder Thromboseneigung, Herz-Kreislaufproblemen, Durchblutungsstörungen oder diabetischem Fuß.

---

<sup>2</sup> Beer AM et al. 2016 <https://www.wjgnet.com/2150-5330/full/v7/i1/171.htm>

## 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 28 verschiedene Heilwässer. Sie stammen 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 Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)



**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

### **Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](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