



Luxus für Körper und Seele: Heilwasser-Kuren früher und heute

Bonn, Februar 2010. „Es gibt kein Heilmittel, das sicherer heilt als Wasser.“ Das erkannte nicht erst Pfarrer Sebastian Kneipp. Seit der mittleren Bronzezeit nutzen die Menschen Heilquellen, um ihre Gesundheit zu fördern. Davon zeugt die um 1.500 v. Chr. erbaute Brunnen-Einfassung der Mauritius-Quelle im schweizerischen St. Moritz. Bei den alten Römern verordneten Ärzte heilende Wässer, und in über 100 römischen Badeorten genoss die feine Gesellschaft höchsten Luxus. Auch Goethe, Schiller sowie viele Fürsten und Denker des 18. und 19. Jahrhunderts schätzten die körperlichen und seelischen Wohltaten von Trink- und Badekuren.

Goethe: mehr als 20 Becher Heilwasser am Tag

Zu Goethes Zeiten klangen die Anweisungen für Trinkkuren allerdings teilweise befremdlich. Es wurde empfohlen, bereits morgens auf nüchternen Magen 20 bis 30 Becher Heilwasser zu trinken. Zum Glück sind heute verträgliche Mengen von etwa einem bis zwei Litern Heilwasser pro Tag üblich. Es ist auch kein Muss mehr, beim Heilwasser-Trinken umherzugehen, damit die Inhaltsstoffe des Wassers wirken können. Diese Empfehlung hat uns jedoch zahlreiche schöne Wandelhallen in den Kurbädern beschert.

Wasserschatz: Heilung und Linderung für viele „Zipperlein“

Gegen welche Leiden die verschiedenen Heilwässer helfen sollen, verzeichnete bereits 1584 der „Neue Wasserschatz“ des Arztes Jakob Theodor, bekannt als Tabernaemontanus. Häufig sind dies ellenlange Listen aller erdenklicher „Zipperlein“. Doch der Wasserschatz wie auch die „Brunnenschriften“ der folgenden Jahrhunderte belegen zugleich, wie viel Erfahrung man in der Anwendung von Heilwässern schon damals hatte. Viele dort beschriebene Wirkungen lassen sich heute wissenschaftlich begründen. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts identifizierte man erstmals Kohlensäure und Eisen als wirksame Bestandteile von Heilwässern. Doch erst im 19. Jahrhundert wurden die Quellen systematisch auf ihre Inhaltsstoffe untersucht.

Wirkungen heute wissenschaftlich nachgewiesen

Heute sind die Inhaltsstoffe der Heilwässer voll analysiert und ihre Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Erst dann wird ein Wasser als Heilwasser anerkannt. So werden Trinkkuren als natürliche, medizinisch wirksame Therapien geschätzt, die helfen, Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern oder zu heilen. Die Vielfalt der Anwendungsgebiete reicht von Magen-Darm-Beschwerden über Harnwegsinfekte, Harnsteine und Übersäuerung bis zu

Mineralstoffmangel. Wirksam sind die Mineralstoffe und Spurenelemente, die das Wasser auf seinem langen Weg durch tiefes Gestein aufnimmt.

Heilsame Kuren auch zu Hause genießen

Auch zu Hause kann jeder die Wohltat einer Trinkkur erleben. Eine oder zwei Flaschen Heilwasser über den Tag verteilt getrunken, fördern Gesundheit und Wohlbefinden, liefern wichtige Mineralstoffe und versorgen den Körper zugleich mit reichlich Flüssigkeit. Solche allgemeinen Trinkkuren sind zeitlich nicht beschränkt. Der Kieler Arzt Johann Daniel Horstius hatte schon im 17. Jahrhundert die natürliche und sanfte Wirkweise von Heilwasser erkannt: „Es wirkt so gelinde in den Körper, dass man es Alten und Jungen kann brauchen, und sogar statt des ordentlichen Getränks nehmen lassen.“ Ideal ist es also, täglich Heilwasser zu trinken, am besten ein Leben lang. Eine Liste geeigneter Wässer ist unter www.heilwasser.com zu finden.

(3.309 Z.)

Anwendungsgebiete: Hier helfen Heilwässer

Heilwasser reich an	Erforderliche Wirkstoffmenge	Anwendung
Hydrogencarbonat HCO_3^-	> 1.300 mg/Liter	Übersäuerung, Sodbrennen, funktionelle Magen-Darmerkrankungen, Harnwegsinfekte, bestimmte Harnsteine, Störungen des Harnsäurestoffwechsels, Störungen des Fettstoffwechsels, Diabetes mellitus
Sulfat SO_4^{2-}	> 1.200 mg/Liter	Darmträgheit, funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse, bestimmte Harnsteine
Calcium Ca^{2+}	> 250 mg/Liter	Calciummangel, Osteoporose Harnwegsinfekte, Allergien
Magnesium Mg^{2+}	> 100 mg/Liter	Magnesiummangel, Muskelkrämpfe (z.B. beim Sport), Harnwegsinfekte, bestimmte Harnsteine
Fluorid F^-	> 1 mg/Liter	Vorbeugung von Karies, Fluoridmangel,
Kohlendioxid CO_2 (Kohlensäure)	> 1.000 bzw. 2000 mg/Liter	Anregung der Magen-Darm-Funktion, Förderung der Harnausscheidung (Diurese), Harnwegsinfekte

Diese Liste kann nur Anhaltspunkte geben. Ausführlichere Informationen finden Sie auf www.heilwasser.com. Ein Verzeichnis aller Heilwässer mit Anwendungsgebieten kann auch bestellt werden bei Deutsche Heilbrunnen, Kennedyallee 28, 53175 Bonn oder unter info@heilwasser.com.

Heilwasser – WIRKT. NATÜRLICH. TÄGLICH.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt das Naturheilmittel vorbeugend, lindernd und heilend bei einer Vielzahl von Erkrankungen, was durch wissenschaftliche Studien regelmäßig nachgewiesen wird. Zurzeit gibt es etwa 50 verschiedene Heilwässer, und je nach Brunnen variieren die Inhaltsstoffe. Manche fördern die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Supermärkten erhältlich – das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweiligen Zusammensetzungen und Anwendungsgebiete. Noch mehr Wissenswertes rund um das gesunde Naturprodukt finden Interessierte auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch das Heilwasser-Verzeichnis mit einer Liste der Brunnen und ihrer Inhaltsstoffe zum Download bereit. Unter der Rufnummer 02 28 – 37 61 63 der Interessengemeinschaft „Deutsche Heilbrunnen“ sind diese Informationen telefonisch ebenfalls erhältlich.

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

Informationsbüro Heilwasser

Gotenstraße 27, 53175 Bonn

presse@heilwasser.com

Corinna Dürr (Fachinfo, Texte)

Tel.: 0228 / 935 94-96, Fax: 0228 / 935 94-91

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte)

Tel.: 0228 / 368 19-28, Fax: 0228 / 368 19-27