

Thema: Nachgefragt – Was genau ist eigentlich Heilwasser?

Umfrage: 0:21 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Deshalb ist Wasser unverzichtbar für unseren Organismus. Ein Erwachsener sollte daher jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Mineralwässer sind prima, um den Durst zu löschen. Heilwässer versprechen sogar noch mehr. Wissen Sie eigentlich, ob Heilwässer wirklich heilen und was da dahintersteckt? Wir haben mal die Menschen auf der Straße gefragt!

Mann: „Hab ich schon mal gehört, aber Wasser ist Wasser.“

Frau: „Heilwasser kommt, glaub ich, aus einer unterirdischen Quelle und ist ein Naturheilwasser.“

Mann: „Also so ganz genau weiß ich es nicht, aber ich glaub, das ist bestimmt so was, was man teuer im DM oder im Reformhaus oder so kaufen kann.“

Frau: „Spontan würde ich sagen: Für den Körper irgendetwas, was heilt. also, dem Körper guttut.“

Abmoderationsvorschlag: Was ein Heilwasser wirklich ausmacht, warum es tatsächlich vorbeugen, lindern und heilen kann und für wen es geeignet ist, erklärt uns gleich die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Corinna Dürr.



Thema: Nachgefragt – Was genau ist eigentlich Heilwasser?

Beitrag: 2:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Dass ausreichend Wassertrinken gut und wichtig für den Körper ist, wissen wohl inzwischen alle. Einige schwören dabei auf Heilwässer. Doch was steckt wirklich hinter beziehungsweise in diesen heilenden Wässern? Um das herauszufinden hat sich mein Kollege Mario Hattwig zum heutigen /morgigen „Weltwassertag“ (am 22. März) mal schlau gemacht!

Sprecher: Heilwässer sind rein natürliche Wässer aus unterirdischen Quellen, die tatsächlich vorbeugend, lindernd und heilend wirken, erklärt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Heilwasser-Expertin Corinna Dürr.

O-Ton 1 (Corinna Dürr, 0:15 Min.): „Und das ist nicht nur so daher gesagt, sondern muss wissenschaftlich nachgewiesen werden, damit ein Wasser überhaupt als Heilwasser zugelassen wird. Und die Zulassung erfolgt ganz offiziell durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, kurz BfArM.“

Sprecher: Wie die Heilwässer wirken, hängt von der Zusammensetzung ab, die bei jedem Heilwasser ganz einzigartig ist.

O-Ton 2 (Corinna Dürr, 0:23 Min.): „So können zum Beispiel sulfatreiche Heilwässer die Verdauung fördern. Wenn ein Heilwasser viel Hydrogencarbonat enthält, kann es bei Sodbrennen oder Übersäuerung helfen. Und Magnesiumreiche Heilwässer können einen Magnesiummangel verhindern, während calciumreiche Heilwässer oft zur begleitenden Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden. Und das sind jetzt nur ein paar Beispiele.“

Sprecher: Die meisten in Flaschen abgefüllten Heilwässer können problemlos über einen längeren Zeitraum getrunken werden und sind für fast jeden geeignet. Außer:

O-Ton 3 (Corinna Dürr, 0:20 Min.): „Wenn Menschen schwere Nieren- oder Herzerkrankungen haben, sollten sie generell vorsichtig sein mit viel Flüssigkeit. Und auch wenn jetzt jemand ernsthaft erkrankt ist, ist es vorsichtshalber besser, sich mit dem eigenen Arzt oder Ärztin abzustimmen. Zudem stehen auf dem Etikett einer Heilwasserflasche immer die Trinkempfehlungen und mögliche Gegenanzeigen drauf.“

Sprecher: Übrigens: Heilwässer sind nicht verschreibungspflichtig und ganz einfach in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten zu finden.

O-Ton 4 (Corinna Dürr, 0:29 Min.): „Und manche Brunnenbetriebe versenden ihre Heilwässer auch. Wenn man jetzt mehr über Heilwässer wissen möchte und ihre Anwendungsmöglichkeiten, dann gibt es umfangreiche Informationen auf der Website www.heilwasser.com. Da findet man auch ein Verzeichnis aller in Flaschen verkaufter Heilwässer, das man sogar nach bestimmten Inhaltsstoffen durchsuchen kann. Und dort sind auch die Kontaktdaten der Brunnen zu finden, falls man mal nachfragen möchte, wo es das jeweilige Heilwasser gibt.“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging oder wer mehr über Heilwässer wissen möchte, findet alles Wissenswerte zum Nachlesen auf der Website www.heilwasser.com.



Thema: Nachgefragt – Was genau ist eigentlich Heilwasser?

Interview: 2:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Dass ausreichend Wassertrinken gut und wichtig für den Körper ist, wissen wohl inzwischen alle. Einige schwören dabei auf Heilwässer. Doch was steckt wirklich hinter beziehungsweise in diesen heilenden Wässern? Eine, die sich richtig gut mit dieser besonderen Wasserart auskennt und einen Heilwasser-Ratgeber geschrieben hat, ist die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Corinna Dürr. Und sie verrät uns zum heutigen /morgigen „Weltwassertag“ (am 22. März) jetzt mehr dazu. Hallo Frau Dürr!

Begrüßung: „Hallo!“

Moderator*in: Frau Dürr, als wir uns auf der Straße umgehört und nach Heilwasser gefragt haben, klang das so:

O-Ton 1 (Umfrage, 0:22 Min.): Frau: „Wasser mit irgendwelchen Mineralien vielleicht, keine Ahnung. Aber, ob es hilft weiß ich nicht.“ **Mann:** „Heilwasser: Ich glaube, wie der Name schon sagt, gibt's da wahrscheinlich, ja, heilende Wirkung – kann ich mir vorstellen, dass es eingesetzt werden kann gegen vielleicht bestimmte Krankheiten. Ich bin mir auch nicht sicher, ob man das ganz normal auch im Laden bekommt oder ob das sogar verschreibungspflichtig ist. Keine Ahnung.“

1. Sie sind die Expertin: Was genau sind denn nun Heilwässer?

O-Ton 2 (Corinna Dürr, 0:22 Min.): „Heilwässer sind rein natürliche Wässer aus unterirdischen Quellen, die tatsächlich vorbeugend, lindernd und heilend wirken. Und das ist nicht nur so daher gesagt, sondern muss wissenschaftlich nachgewiesen werden, damit ein Wasser überhaupt als Heilwasser zugelassen wird. Und die Zulassung erfolgt ganz offiziell durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, kurz BfArM.“

2. Und wie wirken Heilwässer?

O-Ton 3 (Corinna Dürr, 0:29 Min.): „Das hängt von der Zusammensetzung ab, die bei jedem Heilwasser ganz einzigartig ist wie ein Fingerabdruck. So können zum Beispiel sulfatreiche Heilwässer die Verdauung fördern. Wenn ein Heilwasser viel Hydrogencarbonat enthält, kann es bei Sodbrennen oder Übersäuerung helfen. Und Magnesiumreiche Heilwässer können einen Magnesiummangel verhindern, während calciumreiche Heilwässer oft zur begleitenden Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden. Und das sind jetzt nur ein paar Beispiele.“

3. Kann das jeder trinken und was muss man beachten?

O-Ton 4 (Corinna Dürr, 0:26 Min.): „Die meisten in Flaschen abgefüllten Heilwässer kann man problemlos auch über einen längeren Zeitraum trinken. Wenn Menschen schwere Nieren- oder Herzerkrankungen haben, sollten sie generell vorsichtig sein mit viel Flüssigkeit. Und auch wenn jetzt jemand ernsthaft erkrankt ist, ist es vorsichtshalber besser, sich mit dem eigenen Arzt oder Ärztin abzustimmen. Zudem stehen auf dem Etikett einer Heilwasserflasche immer die Trinkempfehlungen und mögliche Gegenanzeigen drauf.“

4. Wo gibt es Heilwässer und wo bekomme ich weitere Infos?

O-Ton 5 (Corinna Dürr, 0:37 Min.): „Zunächst Mal: Heilwässer sind nicht verschreibungspflichtig. Man kann sie einfach in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten kaufen und manche Brunnenbetriebe versenden ihre Heilwässer auch. Wenn man jetzt mehr über Heilwässer wissen



möchte und ihre Anwendungsmöglichkeiten, dann gibt es umfangreiche Informationen auf der Website www.heilwasser.com. Da findet man auch ein Verzeichnis aller in Flaschen verkaufter Heilwässer, dass man sogar nach bestimmten Inhaltsstoffen durchsuchen kann. Und dort sind auch die Kontaktdaten der Brunnen zu finden, falls man mal nachfragen möchte, wo es das jeweilige Heilwasser gibt.“

Heilwasser-Expertin Corinna Dürr hat uns erklärt, was Heilwässer sind, wer sie wofür trinken kann und wo man sie bekommt. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne! Ihnen auch vielen Dank!“

<p>Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging oder wer mehr über Heilwässer wissen möchte, findet alles Wissenswerte zum Nachlesen auf der Website www.heilwasser.com.</p>
--

