

Thema: Heilwasser-Trinkkur – Fit und unbeschwert in den Frühling starten

Beitrag: 1:56 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Fit und unbeschwert in den Frühling starten: Das wünschen sich viele und möchten jetzt etwas für ihre Gesundheit tun. Helfen kann dabei eine Trinkkur mit Heilwasser. Das gilt als eines der ältesten Naturheilmittel. Es stammt aus tiefen unterirdischen Quellen und muss seine gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Helke Michael verrät Ihnen, wie so eine Heilwasser-Trinkkur funktioniert.

Sprecherin: Heilwasser-Trinkkuren gibt's schon seit Jahrhunderten – und sie sind auch heute noch eine gute Idee, um fit und unbeschwert in den Frühling zu starten. Warum, erklärt der Direktor des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch:

O-Ton 1 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 29 Sek.): „Wenn man Heilwasser trinkt, tankt man Flüssigkeit und natürlich auch jede Menge wichtige Mineralstoffe, und damit kann man eine ganze Menge Alltagsbeschwerden lindern und positiv für seine Gesundheit etwas tun. Und das ist natürlich wichtig, gerade wenn man zum Beispiel eine Frühjahrsdiät macht oder sich für Fasten entschieden hat. Denn dann braucht der Körper zusätzliche Flüssigkeit, er braucht zusätzliche Mineralstoffe. Und es entstehen mehr Säuren im Körper, die er auch wieder loswerden muss und kann, zum Beispiel mit einem Hydrogencarbonat-reichen Heilwasser.“

Sprecherin: Das hilft übrigens auch gegen Sodbrennen und sauren Magen. Heilwässer mit viel Sulfat dagegen bringen den winterträgen Darm wieder in Schwung...

O-Ton 2 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 23 Sek.): „Und dann haben wir natürlich wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, die, wenn man dann wieder aktiv unterwegs sein möchte, die Knochen stärken können. Und Magnesium, das weiß man, hilft nicht nur Muskelkrämpfe zu verhindern, sondern über 350 Stoffwechselschritte im Körper funktionieren nur dann gut, wenn man genügend Magnesium hat. Und das sind erst einige wenige Beispiele von den vielen gesundheitlichen Wirkungen, die Heilwässer haben.“

Sprecherin: Alle in Flaschen abgefüllten Heilwässer und detaillierte Informationen über die Wirkungen der verschiedenen Inhaltsstoffe gibt's im Internet unter www.heilwasser.com. Außerdem finden Sie dort natürlich Tipps für eine Frühjahrstrinkkur zu Hause. Und so einfach geht's:

O-Ton 3 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 24 Sek.): „Für einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen trinkt man täglich eineinhalb bis zwei Liter Heilwasser, über den Tag verteilt, sodass man es auch gut aufnehmen kann. Und was toll ist: Das, was man in den sechs Wochen erreicht hat, das kann man auf Dauer auch weiter fortführen. Also man kann diese Heilwässer in der Regel auch dauerhaft trinken. Und man muss damit nicht zusätzlich etwas zu sich nehmen, sondern man kann eine Menge andere Getränke damit ersetzen.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging: Alle Informationen zum Nachlesen sowie weitere Heilwasser-Trinkkur-Tipps zum Download finden Sie im Internet unter www.heilwasser.com.



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Thema: Heilwasser-Trinkkur – Fit und unbeschwert in den Frühling starten

Interview: 2:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Fit und unbeschwert in den Frühling starten: Das wünschen sich viele und möchten jetzt etwas für ihre Gesundheit tun. Helfen kann dabei eine Trinkkur mit Heilwasser. Das gilt als eines der ältesten Naturheilmittel. Es stammt aus tiefen unterirdischen Quellen und muss seine gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Wie so eine Heilwasser-Trinkkur funktioniert, verrät Ihnen der Direktor des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Prof. Resch, wie hilft uns eine Heilwasser-Trinkkur, fit und unbeschwert in den Frühling zu starten?

O-Ton 1 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 39 Sek.): „Trinkkuren sind wirklich eine lang bewährte Strategie, die gibt's schon ewig. Und damit kann man einfach im Körper etwas zum Positiven verändern. Wenn man Heilwasser trinkt, tankt man Flüssigkeit und natürlich auch jede Menge wichtige Mineralstoffe, und damit kann man eine ganze Menge Alltagsbeschwerden lindern und positiv für seine Gesundheit etwas tun. Und das ist natürlich wichtig, gerade wenn man zum Beispiel eine Frühjahrsdiät macht oder sich für Fasten entschieden hat. Denn dann braucht der Körper zusätzliche Flüssigkeit, er braucht zusätzliche Mineralstoffe. Und es entstehen mehr Säuren im Körper, die er auch wieder loswerden muss und kann, zum Beispiel mit einem Hydrogencarbonat-reichen Heilwasser.“

2. Interessant. Und was können Heilwässer sonst noch für unsere Gesundheit tun?

O-Ton 2 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 37 Sek.): „Die können auch andere Säureprobleme lösen: Sodbrennen, sauren Magen oder Übersäuerung. Hydrogencarbonat habe ich ja schon angesprochen. Und dann Sulfat, ein ganz wichtiger Stoff, der unseren winterträgen Darm wieder so richtig in Schwung bringen kann. Und dann haben wir natürlich wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, die, wenn man dann wieder aktiv unterwegs sein möchte, die Knochen stärken können. Und Magnesium, das weiß man, hilft nicht nur Muskelkrämpfe zu verhindern, sondern über 350 Stoffwechselschritte im Körper funktionieren nur dann gut, wenn man genügend Magnesium hat. Und das sind erst einige wenige Beispiele von den vielen gesundheitlichen Wirkungen, die Heilwässer haben.“

3. Herr Prof. Resch, wie funktioniert denn eine Frühjahrstrinkkur mit Heilwasser konkret?

O-Ton 3 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 29 Sek.): „Eine Trinkkur mit Heilwasser kann man zu Hause machen – und es ist wirklich ganz einfach: Für einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen trinkt man täglich eineinhalb bis zwei Liter Heilwasser, über den Tag verteilt, sodass man es auch gut aufnehmen kann. Und was toll ist: Das, was man in den sechs Wochen erreicht hat, das kann man auf Dauer auch weiter fortführen. Also man kann diese Heilwässer in der Regel auch dauerhaft trinken. Und man muss damit nicht zusätzlich etwas zu sich nehmen, sondern man kann eine Menge andere Getränke damit ersetzen.“

4. Wie findet man das richtige Heilwasser für sich?

O-Ton 4 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 28 Sek.): „Das richtige Heilwasser für sich findet man, indem man sich überlegt, was man denn braucht, zum Beispiel vor allen Dingen Calcium für die Knochen. Oder ist es die Verdauung, die noch eine zusätzliche Unterstützung braucht? Oder hat man immer Probleme mit Säure und braucht Hydrogencarbonat? Da kann man sich zum Beispiel im Internet sehr gut informieren: www.heilwasser.com. Da sind alle Heilwassermarken, die man in Deutschland kaufen kann, aufgelistet. Und dort findet man auch detaillierte Informationen über die Wirkungen der verschiedenen Inhaltsstoffe.“

5. Und wo bekommt man Heilwässer?

O-Ton 5 (Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, 23 Sek.): „Also, wenn Sie in einen gut sortierten Lebensmittelladen gehen oder natürlich in einen guten Getränke-Markt: Dort finden Sie auch in der Regel sechs bis acht oder zehn oder sogar noch mehr Heilwässer angeboten. Und dann muss man nur auf das Etikett auf der Rückseite schauen. Dort findet man alle wichtigen Informationen: Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete und auch wie man es am besten zum Trinken einsetzt, also die Trinkempfehlungen.“

Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch über Heilwasser-Trinkkuren für einen fitten und unbeschwerten Start in den Frühling. Besten Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

<p>Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging: Alle Informationen zum Nachlesen sowie weitere Heilwasser-Trinkkur-Tipps zum Download finden Sie im Internet unter www.heilwasser.com.</p>
