

Wasser als Gesundheitsquelle

Bewährtes Mittel in Naturheilkunde

Bad Holzhausen/wb/pm. Keinem anderen Lebensmittel kommt eine ähnlich lebenswichtige Bedeutung zu wie dem Wasser. Es versorgt den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen und ist ein idealer Durstlöcher. Ab einem bestimmten Mindestgehalt an Spurenelementen und Mineralien pro Liter darf sich normales Wasser Heilwasser nennen. Es unterliegt dem Arzneimittelgesetz und benötigt deshalb durch regelmäßig stattfindende Heilwasseranalysen den Nachweis seiner vorbeugenden, lindernden oder heilenden Wirkung. Eine anerkannte Heilquelle mit besonders hohem Calcium-Sulfat-Anteil entspringt auf dem Gelände des Gesundheitszentrums HolsingVital im Wiehengebirge. »1,6 Liter unseres Heilwassers pro Tag decken den Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen an Calcium. Es zeichnet sich vor allem durch seine positive Wirkung auf Nieren und Galle aus und regt die Organ- und Stoffwechselfunktion an«, erklärt Jens Friedrich

Holsing, Geschäftsführer der HolsingVital GmbH. Je nach vorhandener Konzentration bestimmter Wirkstoffe eignet sich Heilwasser bei unterschiedlichsten Indikationen. So besitzt Calcium entzündungshemmende Wirkung und wird vom Körper in Wasser aufgelöst besser aufgenommen als beispielsweise in Milch. Sulfat hingegen fördert die Verdauung und bewirkt eine erhöhte Durchspülung der Nieren- und Gallenwege. »Eine Trinktur mit Heilwasser aus unserer Quelle eignet sich vor allem zur vorbeugenden oder unterstützenden Behandlung von Osteoporose, bei Störungen der Gallenfunktion und zur Unterstützung von Diäten«, so Jens Friedrich Holsing. Neben gezielt eingesetzten Trinkkuren eignet sich Heilwasser jedoch ebenfalls als normales Trinkwasser für das alltägliche Wellness-Erlebnis. Lediglich bei schweren Magen- und Darmerkrankungen oder Herz- und Niereninsuffizienz empfiehlt es sich, die Verwendung von Heilwasser im Vorfeld

mit dem Hausarzt abzustimmen. Doch Wasser fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden nicht nur in Form von Trinkkuren. Auch Bewegung im kühlen Nass bringt den Kreislauf in Schwung und hält fit. Denn Schwimmen oder Aquafitness bauen Kondition auf und geben Muskelkraft. Auch Güsse mit abwechselnd kaltem und warmem Wasser oder das bekannte Wasertreten nach Pfarrer Sebastian Kneipp wirken sich positiv aus. Denn durch Kälte ziehen sich Muskeln und Gewebe zusammen, Wärme entspannt sie und weitet die Gefäße. »Regelmäßig angewandt, beleben Kneippsche Wasseranwendungen das Herz-Kreislauf-System, können Gelenkleiden mindern und stärken das Immunsystem«, erläutert Jens Friedrich Holsing die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. So zeigt sich: Ob in Naturheilkunde, Sport oder Wellness – neben seiner Funktion als lebenswichtigem Durstlöcher steigert Wasser unkompliziert das individuelle Wohlfühl.