

Wasser: Allumfassende Gesundheitsquelle

Heilwasser - ein bewährtes Mittel in der Naturheilkunde zur Förderung von Fitness und Wohlbefinden

Keinem anderen Lebensmittel kommt eine ähnlich lebenswichtige Bedeutung zu wie dem Wasser. Es versorgt den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen und ist ein idealer Durstlöcher. Doch Wasser kann mehr:

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.

Liter für Liter natürliche Lebenskraft

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 Trinkkur 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.



Selbsteilungskräfte aktivieren

Doch Wasser fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden nicht nur in Form von Trinkkuren. Auch Bewegung im kühlen Nass bringt jeden Kreislauf in Schwung und hält in jedem Alter 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 auf die Gesundheit aus und machen fit für den Alltag.

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

Mehr Informationen unter: www.holsingvital.de

