

Inhalt

Vorwort	5
----------------	----------

Heilwasser – eines der ältesten Naturheilmittel	6
--	----------

Eine natürliche Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden	8
Kleine Kulturgeschichte des Heilwassertrinkens	10
Entstehung: von der Quelle in die Flasche	17
Spezial: Welche Wasserarten gibt es?	20
Das Wichtigste auf einen Blick	21

Inhaltsstoffe und Wirkungen von Heilwässern	22
--	-----------

Funktionen von Wasser im Körper	24
Heilwassertypen	26
Wirksame Inhaltsstoffe	27
Kalzium	27
Magnesium	29
Natrium	31
Fluorid	33
Hydrogenkarbonat	35
Sulfat	36
Kohlensäure	37
Kieselsäure	39
Spezial: Warum Mineralstoffe aus Wässern so gut wirken	41
Das Wichtigste auf einen Blick	42

Anwendungsgebiete von Heilwässern	44
--	-----------

Was können Heilwässer?	46
Anwendungen bei Mineralstoffmangel	47
Kalziummangel und Osteoporose	47

Spezial: Ideale Kalziumquelle für Veganer	50
Magnesiummangel	52
Karies und Fluorid	55
Anwendungen Verdauung	56
Verdauungsbeschwerden	56
Gallensteine	59
Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse	60
Sodbrennen und saurer Magen (Dyspepsie)	62
Anwendungen Nieren und Harnwege	63
Blasenentzündung/Harnwegsinfekte	63
Harnsteine	66
Anwendungen Stoffwechsel	68
Säure-Basen-Haushalt/Übersäuerung	68
Diabetes mellitus	71
Störung des Harnsäurestoffwechsels (Gicht)	74
Fettstoffwechsel und Cholesterin	75
Allgemeine Anwendungen	79
Schwangerschaft und Stillzeit	79
Sport	80
Das Wichtigste auf einen Blick	82
Spezial: So machen Sie eine Heilwasser-Trinkkur zu Hause	87

Praktische Tipps zu Kauf und Anwendung **88**

Häufige praktische Fragen zu Heilwässern	90
Spezial: Voraussetzungen für die Zulassung als Heilwasser	93
Informationen auf dem Etikett	94
Wo gibt es Heilwässer in Deutschland?	95
Kurzprofile der Heilwassermarken	102
Spezial: Kontrollen garantieren höchste Qualität	120
Das Wichtigste auf einen Blick	121

Serviceteil **122**

Hilfreiche Adressen und Links	123
Sachregister	127