

Natürliches Heilwasser: Naturheilmittel & Durstlöscher




BEWUSST BERGISCH.
Tradition seit 1909.

MIT DEM NATÜRLICHEN HEILWASSER AUS DER HAANER FELSENQUELLE NUTZEN SIE DIE KRÄFTE DER NATUR

Heilwasser ist das älteste Naturheilmittel der Welt. Es ist wie Mineralwasser ein natürliches Wasser aus einer unterirdischen geschützten Quelle. Im Gegensatz zu Mineralwasser muss Heilwasser jedoch seine gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Somit ist Heilwasser im Vergleich zu Mineralwasser kein Lebensmittel, sondern es handelt sich um ein **anerkanntes Arzneimittel**, das den strengen Auflagen des deutschen Arzneimittelgesetzes unterliegt und eine amtliche Zulassung braucht. Die Auflagen dafür sind anspruchsvoll: Nur wenn ein Wasser vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen kann, erhält es die Anerkennung – so wie das natürliche Heilwasser aus der Haaner Felsenquelle.

Als sanftes Naturheilmittel empfiehlt sich Heilwasser für alle, die sich und ihrem Körper täglich etwas Gutes tun möchten.



MIT DEM NATÜRLICHEN HEILWASSER AUS DER HAANER FELSENGUELLE TUN SIE IHREM KÖRPER UND IHRER REGION ETWAS GUTES

Schon seit 1978 ist die Haaner Felsenquelle eines der wenigen amtlich zugelassenen Heilwässer. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung und den Anwendungsgebieten. **So wird das natürliche Heilwasser aus der Haaner Felsenquelle traditionell angewendet zur Unterstützung der Funktion von Magen und Darm und zur Unterstützung der Harnausscheidung.**

Mit dem natürlichen Heilwasser aus der Haaner Felsenquelle entscheiden Sie sich außerdem für ein regionales Heilwasser aus dem Bergischen Land. Durch kurze Transportwege tragen Sie aktiv zum Klimaschutz bei und stärken die regionale Wirtschaft und ihre Arbeitsplätze. Das heißt bei uns: **Bewusst bergisch.**



DAS ZEICHNET DAS NATÜRLICHE HEILWASSER AUS DER HAANER FELSENQUELLE AUS

Das natürliche Heilwasser aus der Haaner Felsenquelle

- entstammt einem unterirdischen, ursprünglich reinem Wasservorkommen
- wird direkt am Quellort in Haan abgefüllt – ursprünglich und unbehandelt
- besitzt aufgrund seiner Zusammensetzung eine gesundheitliche Wirkung, die wissenschaftlich nachgewiesen ist
- ist beim Bundesgesundheitsamt als Arzneimittel-Spezialität registriert und zugelassen
- ist in der 1,0L Premium-Glasflasche im handlichen 6er-Kasten erhältlich

In 1000 ml Haaner Felsenquelle Heilwasser sind enthalten

Kationen	mg	Anionen	mg	Undissoziierte Stoffe	mg
Natrium	23,00	Fluorid	0,11	Metakieselsäure	17,40
Kalium	3,30	Chlorid	44,00	Metaborsäure	0,29
Magnesium	17,50	Sulfat	102,00	Gasförmige Stoffe	mg
Calcium	77,00	Hydrogen- carbonat	178,00	Kohlendioxid	2500,00

Stand der Informationen: Oktober 2008

Wechselwirkungen: Keine bekannt.

DAS NATÜRLICHE HEILWASSER AUS DER HAANER FELSEQUELLE EIGNET SICH ZUM TRINKEN IM ALLTAG UND BEIM FASTEN

Für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen eine tägliche Trinkmenge von rund 1,5 Litern. Ein weiterer Liter Flüssigkeit wird über Speisen aufgenommen. Einen Mehrbedarf an Flüssigkeit gibt es bei hohen Temperaturen, körperlichen Aktivitäten, trockener Heizungsluft oder Fieber. Dann sollte an eine Extraportion Flüssigkeit gedacht werden.

Wer beim Fasten oder bei einer Diät ganz oder teilweise auf Essen verzichtet, muss unbedingt auf genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe achten. Hierbei eignen sich Heilwässer in idealer Weise ganz ohne Kalorien.

Mögliche Warnsignale für einen Flüssigkeitsmangel:

- wenig und dunkel gefärbter Urin
- Müdigkeit
- körperliche Schwäche
- Kopfschmerzen
- niedriger Blutdruck
- trockene Schleimhäute
- Verstopfung
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Schwindel
- kalte Füße

Denken Sie im Alltag an das regelmäßige Trinken – unser Trinktagebuch hilft Ihnen dabei!

MEIN TRINKTAGEBUCH

© IDM

	Mineralwasser/ Heilwasser	Sonstige kalorienarme/ freie Getränke*	Kaffee/ Schwarzer Tee**	Frucht/ Gemüsesäfte	Sonstige kalorienhaltige Getränke	Ergebnis
Tag 1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ANLEITUNG

Mit dem persönlichen Trinktagebuch lässt sich die tägliche Trinkmenge einfach beobachten. Sie erkennen auf einen Blick, ob Sie täglich genügend getrunken und dabei empfehlenswerte Getränke gewählt haben.

So funktioniert's:

In der Tabelle erfassen Sie alle Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Kreuzen Sie dafür bitte das entsprechende Kästchen in der Tabelle an. Ein Kästchen steht für ein Glas bzw. eine Tasse.

Von den empfehlenswerten Getränken sollten Sie reichlich trinken (siehe **blaue** Kästchen):

Mineralwasser/
Heilwasser

Sonstige
kalorienarme/
-freie Getränke*

Getränke, die eher zu Genussmitteln zählen oder neben Flüssigkeit auch Kalorien liefern, sollten nur in Maßen verzehrt werden (siehe **grüne** Kästchen):

Kaffee/
Schwarzer Tee**

Frucht-/
Gemüsesäfte

Sonstige kalorien-
haltige Getränke

Achtung:
Überschreiten Sie die empfohlene Tagesmenge, sind die Getränke grau unterlegt.

* Hierzu gehören z.B. ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftschorlen (1 Teil Saft + 3 Teile Mineralwasser) und Lightgetränke.

** Koffein- und teehaltige Getränke sind für Kinder nicht geeignet. Schwangere und Stillende sollten sie nur in moderaten Mengen (max. drei Tassen täglich) zu sich nehmen. (Quelle: DGE – Erste einheitliche Handlungsempfehlung zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEInfo [12/2011])

AUSWERTUNG

Pro Tag werden alle blauen und grünen Kästchen (ein Kästchen = eine Portion) zusammengezählt. Schauen Sie anhand der Summe das Ergebnis in der folgenden Übersicht nach und kreuzen Sie den entsprechenden Smiley in der Ergebnisspalte im Trinktagebuch an. Danach zählen Sie ebenfalls alle grauen Kästchen zusammen und wiederholen den Vorgang.

Gesamtzahl „blaue und grüne Portionen“	Gesamtzahl „graue Portionen“
<p>6 Portionen und mehr</p>  <p>Prima, Sie erreichen die empfohlene tägliche Trinkmenge. Aber beachten Sie: Durch Aktivität, Hitze oder trockene Luft kann Ihr Flüssigkeitsbedarf ansteigen.</p>	<p>0–2 Portionen</p>  <p>Sehr gut: Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss ausgewogen in Einklang zu bringen.</p>
<p>4–5 Portionen</p>  <p>Ihre Trinkmenge ist ausreichend, wenn sie zusätzlich reichlich Obst und Gemüse essen. Alternativ versuchen Sie einfach, ein bis zwei Gläser mehr Mineralwasser am Tag zu trinken.</p>	<p>3 Portionen</p>  <p>Ihre Trinkgewohnheiten sind in Ordnung, wenn Sie zusätzliche Portionen Obst oder Gemüse bzw. weitere Portionen empfehlenswerter Getränke einplanen.</p>
<p>Weniger als 4 Portionen</p>  <p>Sie sollten weitere Trinkpausen in Ihren Tagesablauf einplanen, um so die empfohlene Trinkmenge zu erreichen.</p>	<p>4 und mehr Portionen</p>  <p>Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, zwischendurch mindestens ein bis zwei Portionen durch empfehlenswerte Getränke zu ersetzen.</p>