

## Heilwässer mit viel Sulfat fördern die Verdauung



*Bei Verdauungsbeschwerden helfen Sulfat-Heilwässer, den Darm wieder in Schwung zu bringen.*

Verdauungsbeschwerden sind weit verbreitet. Fachleute schätzen, dass etwa jeder fünfte Deutsche zumindest zeitweise unter Verstopfung leidet. Auch Völlegefühl oder Blähungen hat wohl fast jeder schon einmal erlebt. Ursache sind häufig ungesunde Essgewohnheiten und zu üppiges Essen. Aber auch Hektik und Stress können die Verdauung durcheinander bringen. Bekommt der Körper dann noch wenig Flüssigkeit und wenig Bewegung, kann der Darm streiken. Läuft die Verdauung nicht richtig, können sulfatreiche Heilwässer auf ganz natürliche Weise helfen. Sie aktivieren den Darm und regen die Produktion von Verdauungssäften an.

### Sulfat bindet viel Wasser

Sulfat ist eine natürliche Schwefelverbindung, die man seit jeher gezielt wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung einsetzt. Sulfationen werden nur sehr langsam vom Darm aufgenommen und binden zugleich sehr viel Wasser. So sorgt Sulfat für einen weicheren Stuhl. Durch das größere Stuhlvolumen wird zudem die Darmbewegung angeregt. Darüber hinaus übt Sulfat auch auf die Darmschleimhaut direkt eine sanfte Reizwirkung aus.

### Sulfat kurbelt Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle an

Um unsere Nahrung vollständig verdauen und verwerten zu können, benötigen wir ausreichend Verdauungssäfte. Eine unvollständige Verdauung kann dagegen Völlegefühl oder Blähungen verursachen. Durch seine Reizwirkung auf die Schleimhäute setzt Sulfat Hormone frei, die den Gallenfluss verstärken und die Produktion von Verdauungssäften in Bauchspeicheldrüse und Leber fördern.

### Zusätzliches Plus: Mineralstoffe und Flüssigkeit

Die verdauungsfördernde Wirkung sulfatreicher Heilwässer wird übrigens durch das Zusammenspiel mit Calcium und Magnesium, die in diesen Wässern ebenfalls meist reichlich vorkommen, nochmals verstärkt. Gegenüber herkömmlichen Abführmitteln besitzt Heilwasser einen weiteren Vorteil: Es erhöht automatisch die bei Verdauungsproblemen besonders wichtige Flüssigkeitszufuhr.

### Träger Darm?

*Um Verdauungsproblemen vorzubeugen, empfiehlt es sich, täglich ein sulfathaltiges Heilwasser zu trinken.*

## Heilwasser täglich trinken

Heilwässer mit mindestens 1.200 mg Sulfat pro Liter regen die Verdauung und die Darmfunktion sanft, aber wirkungsvoll an. Zur Vorbeugung und um leichte Verdauungsprobleme zu beheben, werden sulfathaltige Heilwässer auch auf Dauer täglich getrunken.

Es empfiehlt sich, dreimal täglich 300 – 500 ml des sulfatreichen Heilwassers zu trinken. Bei Heilwässern mit 1.200 - 1.600 mg Sulfat pro Liter tritt die Wirkung nach und nach auf sanfte Weise ein. Bitte beachten Sie auch die Dosierungsanweisungen auf dem Flaschenetikett.

## Trinkkuren normalisieren Verdauungsfunktionen

Bei chronischen Verdauungsproblemen oder Verstopfung kann eine Trinkkur mit einem sulfathaltigen Heilwasser hilfreich sein. Dabei werden die Verdauungsorgane auf natürliche Weise trainiert, sodass sich ihre Funktion nach und nach normalisieren kann. Während der Trinkkur sollten über mehrere Wochen 1 - 2 Flaschen sulfatreiches Heilwasser pro Tag zusätzlich zur normalen Flüssigkeitsaufnahme getrunken werden. Das Trinken vor dem Frühstück kann die Wirkung noch verstärken.

### **Tipp: vor dem Frühstück trinken**

*Wer sulfatreiches Heilwasser vor dem Frühstück trinkt, kann die Wirkung zusätzlich verstärken.*

### Das hilft bei Verdauungsproblemen

Viel trinken; zusätzlich 3 x täglich 300 – 500 ml sulfatreiches Heilwasser

Leichte und ausgewogene Mahlzeiten

Reichlich Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Getreide

Sauermilchprodukte und Probiotika

Verdauungsfördernde Gewürze wie Anis, Fenchel oder Kümmel

In Ruhe essen und gründlich kauen

Ausreichend Bewegung

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat sulfatreiche Heilwässer ausdrücklich als wirksam anerkannt zur Anregung der Gallen- und Bauchspeicheldrüsenfunktion und zur Anregung der Darmaktivität. Nebenwirkungen sulfathaltiger Heilwässer sind bei Anwendung nach den Empfehlungen auf dem Etikett nicht bekannt.

Studien zum Thema finden Sie auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter [Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Studien + Übersichtsarbeiten](#)  
→ [Sulfat](#)