

## Fakten-Check Trinken

26.06.2018, 10:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Informationsbüro Heilwasser*

---



Bei Hitze besonders wichtig: ausreichend trinken - am besten mineralstoffreiche Wässer

Viel Trinken heißt die Devise, vor allem bei Hitze. Aber müssen es wirklich drei Liter sein? Was bringen Mineralstoffe? Und können Wässer auch heilen? Fragen zum Thema Trinken beantwortet Ernährungswissenschaftlerin Corinna Dürr.

Muss man wirklich drei Liter trinken?

Kommt drauf an. Normalerweise brauchen wir zirka zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Etwa einen halben Liter nehmen wir davon über die Nahrung auf. Bleiben also 1,5 Liter, die wir trinken sollten. Aber wer an heißen Tagen oder beim Sport viel schwitzt, kann durchaus auch mal drei Liter Wasser benötigen.

Was löscht den Durst am besten?

Wasser ist der perfekte kalorienfreie Durstlöscher. Am besten Mineral- oder Heilwasser, denn das liefert nicht nur Flüssigkeit, sondern auch viele Mineralstoffe. Wie viele Mineralstoffe genau drin sind, steht bei Mineral- oder Heilwasser immer auf dem Etikett.

Brauchen wir Mineralstoffe im Wasser?

Ja, das wäre gut. Denn beim Schwitzen gehen auch Mineralstoffe verloren; deshalb ist der Schweiß so salzig. Am besten ersetzt man die gleich mit der Flüssigkeit. Natrium im Wasser hilft sogar, die Schweißverluste schneller und nachhaltiger zu ersetzen. Und Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium füllen unsere Depots auf.

Trinkt man besser viel auf einmal oder kleine Portionen?

Wirksamer ist es, über den Tag verteilt immer wieder ein Glas zu trinken. Dann werden auch die Mineralstoffe aus dem Wasser am besten aufgenommen.

Gibt es tatsächlich heilende Wässer?

Ja, Heilwässer sind als sanft wirkende Naturheilmittel zugelassen. Sie müssen ihre vorbeugenden, lindernden und heilenden Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Man kann sie fürs allgemeine Wohlbefinden und zur Mineralstoffversorgung trinken oder sie gezielt z.B. bei Sodbrennen, Verdauungsproblemen, Blasenentzündung oder zur Vorbeugung von Osteoporose anwenden. Sie sind in Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Informationen über Anwendungsgebiete und Trinkempfehlungen gibt das Flaschenetikett. Weitere Informationen unter [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

## **Portrait**

Deutsche Heilbrunnen, organisiert im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. in Bonn, ist die Interessengemeinschaft der Heilbrunnenbetriebe. Zurzeit gibt es in Deutschland 35 Heilbrunnen, die regional oder bundesweit Bedeutung und Tradition haben. Eine Liste der Brunnen und weitere Hintergrundinformationen zum Naturprodukt Heilwasser bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

---

News-ID: 1008951 • Views: 713 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1008951/Fakten-Check-Trinken.html>