



## **Das Spa für Zuhause – mit einer Trinkkur Klarheit finden**

**Trinkkuren mit besonderem Wasser haben in Deutschland eine lange Geschichte und lassen sich wunderbar auch Zuhause umsetzen. In dieser Tradition bieten vor allem Wässer aus artesischen Quellen wie etwa die von den St. Leonhards Quellen mit ihren feinen Geschmacksunterschieden ein lebendiges Wasserspektrum, das sich für Trinkkuren zu Hause bestens eignet.**

### **Kuranwendungen und traditionsreiche Trinkkultur**

Bereits seit dem 16. Jhd. befassen sich Mediziner mit Heilwässern und überlegen, wie Menschen damit ihr Wohlbefinden steigern können. Wohltuende Quellen wurden im Laufe der Geschichte zu Wallfahrts- oder Kurorten. Die Menschen fuhren zu Trinkkuren in die Kurbäder und tranken das Wasser über viele Wochen täglich in Verbindung mit leichter Bewegung. In der zweiten Hälfte des 19. Jhds. begann die Entwicklung, Quellwasser auch zu versenden. Im 20. Jhd. folgte mit der kommerziellen Abfüllung von Quellwasser im großen Stil endgültig der Wandel zum Alltagsgetränk. Einige Wässer vergessener Wallfahrtsorte wie etwa

die der St. Leonhards Quellen sind heute in Flaschen erhältlich und machen Trinkkuren auch zu Hause möglich.

### **Feinste Zellverfügbarkeit aus der Arteserquelle**

Wässer aus artesischen Quellen eignen sich besonders gut für Trinkkuren. Für einen Arteserbrunnen wird in die Tiefe gebohrt, woraufhin das Wasser mit der Kraft der Natur von selbst emporsteigt, wenn es *reif* ist. Es hat sich dann teils seit Jahrhunderten durch das Erdreich bewegt, wo es unterhalb des Grundwasserspiegels vor Umweltgiften verschont bleibt. Natürliche Filtration in den Gesteinsschichten und Verwirbelung erzeugen die sehr stabile, fein-kristalline, hexagonale Struktur der Wassermoleküle, die die Kriterien für ein lebendiges Wasser erfüllen. Diese Struktur der Wässer ermöglicht eine hohe Bioverfügbarkeit im Organismus. Alle energetischen Frequenzen und Informationen, die das Wasser auf ihrem Weg unter der Erde aufgenommen haben, unterstützen Körper, Seele und Geist mit Regenerationsimpulsen.

### **Trinkkuren zu Hause: Ganz klar bei sich**

Eine Trinkkur folgt meist auf die Entscheidung, sich bewusst mit seinem Trinkverhalten zu befassen. Bei historischen Trinkkuren wurde häufig übertrieben: Einige empfahlen bis zu 20 Liter pro Tag, was heute aus medizinischer Sicht nicht vertretbar und vor allem für die Nieren schädlich ist. Je nach Verfassung und Lebensumständen schwankt der Wasserbedarf, aber 1,5 bis 2,5 Liter Trinkmenge gelten als Richtwert für Erwachsene. Viele Menschen trinken im Alltag nicht ausreichend oder haben den Kontakt zu ihrem Durst verloren – sie nehmen nicht mehr wahr, dass ihr Körper nach Flüssigkeit verlangt. Dies ist besonders im Alter problematisch, da Menschen dann immer weniger Durst verspüren. Dazu können Diäten mit einer ballaststoff- oder proteinreichen Kost oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Diuretika den Wasserbedarf erhöhen.

### **Wohlgefühl bis in die kleinste Zelle**

Ausreichendes Trinken ist wichtig für eine gesunde Verdauung und unterstützt den Stoffwechsel bis in die Zellebene, was Wohlbefinden und Gesundheit fördert.

Über die Blut- und Lymphgefäße befördert Wasser Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen und transportiert Giftstoffe und Abfallprodukte zu den Ausscheidungsorganen. Ein lebendiges Wasser kann mit seiner kleinen *Cluster*-Struktur wunderbar Kapillaren und Zellen erreichen und seine wichtigen Aufgaben im Stoffwechsel des Organismus erfüllen. Naturbelassene und nicht mechanisch geförderte Wässer können mit ihrer feinen Struktur von den Zellen besser aufgenommen werden und so den gesunden Stoffwechsel unterstützen.

### **Wie läuft eine Trinkkur Zuhause ab?**

- Die perfekte Vorbereitung ist ein Sensorik-Test, bei dem verschiedene Wässer verkostet werden. Bei dieser „Weinprobe für Wasser“ erspürt und erkennt man sein Lieblingswasser.
- Der Körper erschmeckt, was ihm gut tut.
- Die Dosierung macht's: Ein bis zwei Gläser pro Tag können reichen, doch eine volle Trinkkur umfasst ein bis zwei Liter täglich. Hat der Urin eine helle bis durchsichtige Farbe, wurde genug getrunken.
- Klassischerweise wird eine Trinkkur über mindestens vier Wochen fortgeführt. Oft wird wegen des gesteigerten Wohlbefindens aus der Kur jedoch eine gesunde Gewohnheit.
- Leichte Bewegung zur ergänzenden Aktivierung des Körpers wird empfohlen.
- Schmeckt das anfangs ausgewählte Wasser nicht mehr? Dann hat der Körper vielleicht einen ersten, starken Bedarf gestillt und wünscht sich etwas anderes. Sinne und Intuition können mithilfe eines erneuten Sensorik-Tests befragt werden.

**Für Fragen, bei Wünschen nach Mustern, der Vermittlung von Interviews oder bei der Durchführung eines individuellen Sensorik-Tests stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.**

**Über St. Leonhards**

Respektvoller Umgang mit der Natur, Schutz der Artenvielfalt und wohltuende Einfachheit der Produkte waren von Anfang an Voraussetzung für das Familienunternehmen. Auch heute, als Marktführer für Mineralwasser im Naturkosthandel mit mehr als 50 erfahrenen Mitarbeitern, fühlt sich St. Leonhards dieser Verantwortung verpflichtet. Ethisch einwandfreies Wirtschaften steht für das Unternehmen genauso im Vordergrund wie das unvergleichliche Geschmackserlebnis beim Genuss hochwertiger Naturprodukte. Neben den lebendigen Wässern – 9 Sorten aus 6 Quellen - und der Naturkäserei St. Georg, gehören das Landhotel Mauthäusl, das Bio Thermalhotel Falkenhof, die St. Leonhards Akademie, die St. Leonhards Stiftung sowie der St. Leonhards Hof zum Unternehmen. Weitere Informationen auf [www.st-leonhards.de](http://www.st-leonhards.de)

**Pressekontakt:**

sieben&siebzig GmbH  
marienburger str. 27  
10405 Berlin

inga muecke  
Tel.: 030-3259 4467  
muecke@sieben-siebzig.de  
[www.sieben-siebzig.de](http://www.sieben-siebzig.de)

sieben&siebzig ist eine 2004 gegründete, auf ökologische, faire und nachhaltige Produkte spezialisierte PR- und Marketing Agentur mit Sitz in Berlin.