

# WAS STECKT DRIN UND WARUM IST ES SO GESUND?

Johannisbrunnen-Heilwasser enthält eine Kombination von wichtigen Mineralien, die deinem Körper auf verschiedene Weisen helfen:

## • HYDROGENCARBONAT

Neutralisiert Magensäure und lindert Sodbrennen. Es trägt außerdem zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei.

## • CALCIUM

Unterstützt die Entwicklung von Knochen und Zähnen. Ein Liter Johannisbrunnen-Heilwasser deckt etwa 23 % deines täglichen Calciumbedarfs und wird vom Körper besonders gut aufgenommen.

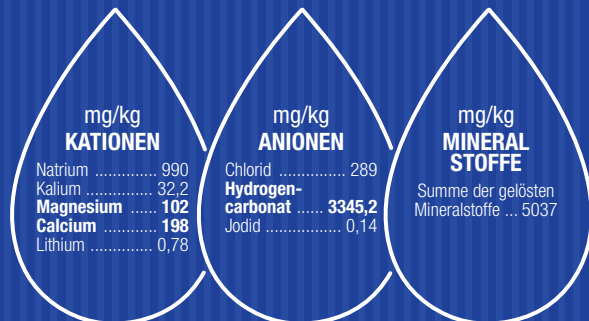
## • MAGNESIUM

Hilft gegen Stress, Muskelkrämpfe und fördert die Entspannung. Ein Liter Johannisbrunnen-Heilwasser liefert etwa 32 % des täglichen Magnesiumbedarfs und unterstützt den Energiestoffwechsel.

## • NATRIUM

Regelt den Wasserhaushalt und unterstützt die Verdauung. Es hilft außerdem dabei, dass dein Körper bei sportlichen Aktivitäten ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird.

## 1 LITER QUELLENDES WASSER ENTHALTEN:



JOHANNISBRUNNEN  
HEILWASSER SEIT 1678

WIR SIND IN GANZ ÖSTERREICH ZU FINDEN ...

bei BILLA PLUS, INTERSPAR, Denny's BioMarkt, SPAR-Gourmet und in vielen weiteren Filialen.

Mehr dazu auf:  
johannisbrunnen.at/  
bezugsquellen



Gleichenberger & Johannisbrunnen GmbH  
Hof 17, A-8345 Straden • +43 (0) 3473 / 82 01  
office@johannisbrunnen.at • johannisbrunnen.at



JOHANNISBRUNNEN  
HEILWASSER-  
SCHWERELOS DURCH  
DIE SCHWANGERSCHAFT,  
NATÜRLICH GEGEN SODBRENNEN.



JOHANNISBRUNNEN  
HEILWASSER SEIT 1678

# DU BIST EIN WUNDER & TRÄGST EIN KLEINES IN DIR!

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft! Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk und arbeitet auf Hochtouren. Er braucht jetzt mehr Flüssigkeit und Nährstoffe. Mit Johannisbrunnen-Heilwasser hast du einen natürlichen, zuverlässigen Begleiter, der dich mit wertvollen Mineralien versorgt und typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen auf sanfte Weise lindert.

## JOHANNISBRUNNEN-HEILWASSER: TIEFE WASSER SIND NICHT STILL!

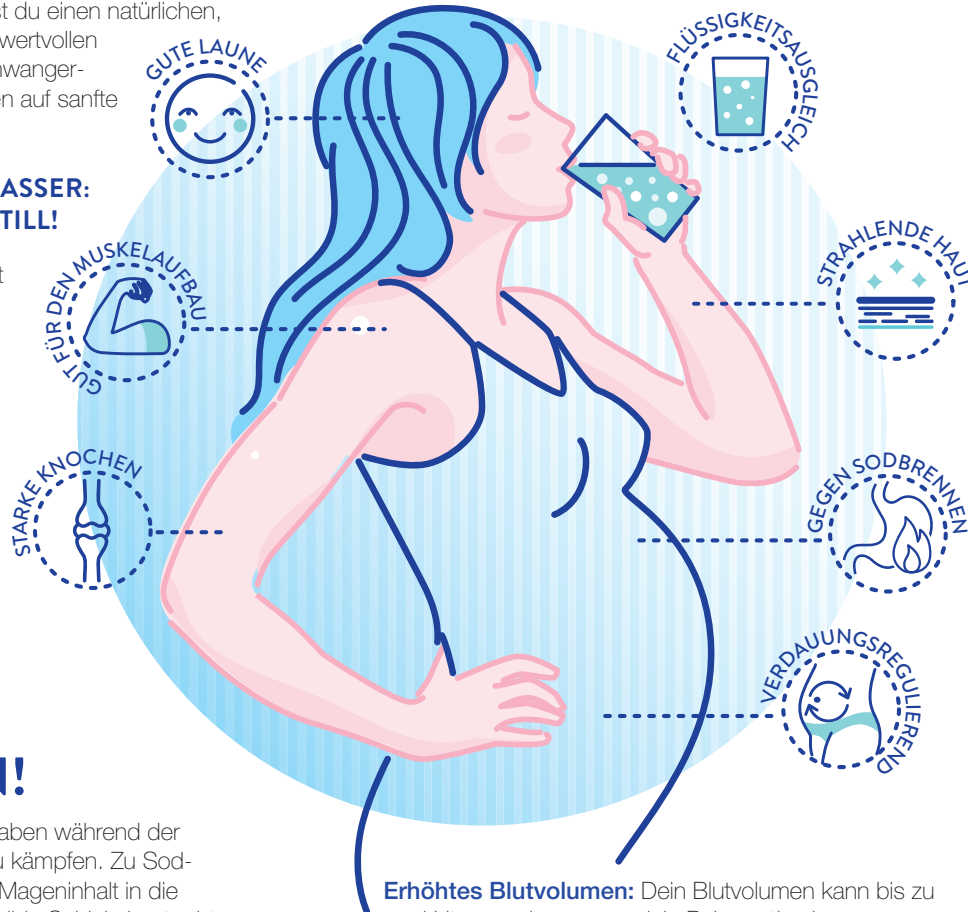
Johannisbrunnen-Heilwasser stammt aus einer tief liegenden, vor Verunreinigungen geschützten Quelle im steirischen Vulkanland und ist vollgepackt mit wertvollen Mineralien, die nicht nur dir, sondern auch deinem Baby guttun. Das Heilwasser besitzt durch seine lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente heilende, lindernde und vorbeugende Eigenschaften. Diese Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen.

## BYE-BYE, SODBRENNEN!

Bis zu 80% der werdenden Mütter haben während der Schwangerschaft mit Sodbrennen zu kämpfen. Zu Sodbrennen kommt es, wenn der saure Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt und die sensible Schleimhaut reizt. Das liegt an den hormonellen Veränderungen sowie daran, dass das wachsende Baby Druck auf den Magen ausübt und dadurch Magensäure in die Speiseröhre gelangt. Hier hilft Johannisbrunnen-Heilwasser mit seiner hohen Konzentration an Hydrogencarbonat: Es neutralisiert die überschüssige Magensäure und lindert bzw. verhindert das Brennen – oft schon nach dem ersten Schluck, ganz ohne Medikamente und Nebenwirkungen!

## WARUM IST AUSREICHEND TRINKEN IN DER SCHWANGERSCHAFT SO WICHTIG?

Dein Körper leistet Großartiges: Er produziert mehr Blut, versorgt die Plazenta und dein Baby, und du schwitzt aufgrund der hormonellen Veränderungen oft mehr als sonst. Der Flüssigkeitsbedarf steigt also enorm – und mit jedem Glas Johannisbrunnen-Heilwasser tust du dir und deinem Baby etwas Gutes.



**Erhöhtes Blutvolumen:** Dein Blutvolumen kann bis zu zwei Liter zunehmen, um dein Baby optimal zu versorgen.

**Fruchtwasser:** Dein Baby schwimmt in Fruchtwasser, das regelmäßig erneuert wird – dafür braucht dein Körper viel Wasser!

**Schwitzen:** Hormonelle Umstellungen führen dazu, dass du schneller ins Schwitzen kommst. Genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe sind jetzt unverzichtbar.

## JOHANNISBRUNNEN-HEILWASSER BRINGT DEINE VERDAUUNG IN SCHWUNG!

Verdauungsprobleme wie Verstopfung sind in der Schwangerschaft keine Seltenheit. Das liegt daran, dass der Verdauungstrakt langsamer arbeitet. Natrium, Magnesium und Calcium im Johannisbrunnen-Heilwasser fördern die Verdauung auf natürliche Weise und bringen deinen Darm wieder in Schwung.

## BABY STILLEN, DURST STILLEN!

Auch nach der Geburt bleibt Johannisbrunnen-Heilwasser dein zuverlässiger Begleiter – insbesondere in der Stillzeit. Dein Körper braucht jetzt mehr Flüssigkeit, um ausreichend Muttermilch zu produzieren. Ein Glas Heilwasser bei jeder Stillmahlzeit hilft dir dabei, hydriert zu bleiben und gleichzeitig wichtige Mineralstoffe aufzunehmen. Babys und Kleinkinder sollen kein mineralisiertes Wasser trinken, da ihre Nieren noch nicht in der Lage sind, die enthaltenen Mineralien richtig zu verarbeiten.

” **TIPP: TRINKE DAS HEILWASSER IN ZIMMERTEMPERATUR ÜBER DEN TAG VERTEILT, BESONDERS NACH DEN MAHLZEITEN ODER BEI ERSTEN ANZEICHEN VON SODBRENNEN.**

## FINDE ZURÜCK ZU DEINER KRAFT: FIT UND IN BALANCE NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Nach der Geburt möchtest du vielleicht wieder in Form kommen. Johannisbrunnen-Heilwasser unterstützt deinen Körper dabei, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust beim Sport auszugleichen, und ist daher der ideale Durstlöcher beim Sport. Es versorgt dich mit wichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium und Natrium, die für eine schnelle Regeneration nötig sind. Zudem hilft es, die Ansäuerung des Blutes bei intensiver sportlicher Betätigung zu verringern und fördert so deine Leistungsfähigkeit.