



## Die Trinkkur – Wasser fürs Leben

Bis heute wird Johannisbrunnen-Heilwasser als hilfreiches Kurmittel in Bad Gleichenberg eingesetzt. Fachärzte empfehlen es auch als Haus-Trinkkur. Dazu nehmen Erwachsene über 4 bis 6 Wochen täglich 1 bis 1,5 Liter Heilwasser zu sich, bestenfalls über den Tag verteilt und nicht zu kalt temperiert.

Während der Trinkkur sollte der Konsum von zuckerhaltigen Getränken, Alkohol und Nikotin eingeschränkt, wenn möglich ganz vermieden werden. Nach Abschluss der Kur kann das Heilwasser in reduzierter Menge bedenkenlos weitergenossen werden.

Bei Herz- und Niereninsuffizienz oder bei einer Schilddrüsen-Überfunktion empfiehlt es sich, vor einer Trinkkur den Hausarzt zu konsultieren.



**BEZUGSQUELLEN:**  
Direkt beim Brunnen in Hof bei Straden oder österreichweit bei Billa Plus und Interspar sowie bei teilnehmenden Märkten von Billa, Eurospar, Spar-Gourmet, ADEG und Unimarkt.  
**Denns Biomärkte**



## Souvenir aus der Tiefe

Als letzter Akt der vulkanischen Tätigkeit im Gleichenberger Tal steigt aus dem Magmaherd im Erdinneren natürliche Kohlensäure auf und verbindet sich in Tausenden Metern Tiefe mit dem Wasser des Johannisbrunnens.

Auf seiner Reise an die Erdoberfläche löst dieses Tiefenwasser mit Unterstützung der Kohlensäure viele Mineralien und Spurenelemente aus den Gesteinsschichten, um schließlich aus eigener Kraft – artesisch – als natürliches Heilwasser aus dem Brunnen zu sprudeln.

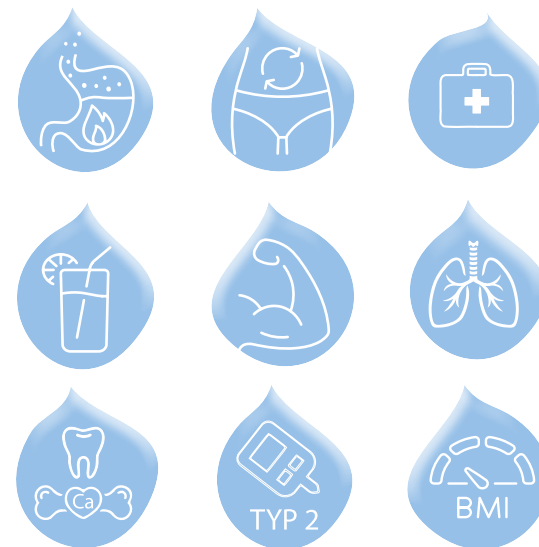
Die Anreicherung mit wertvollen Inhaltsstoffen verleiht unserem Wasser seinen einzigartigen Charakter, den Geschmack sowie vitalisierende und heilende Eigenschaften – wissenschaftlich erwiesen und durch regelmäßige Kontroll-Analysen bestätigt.

Von der Natur gefiltert, ist unser Heilwasser im Gegensatz zum Oberflächenwasser frei von Verunreinigungen.

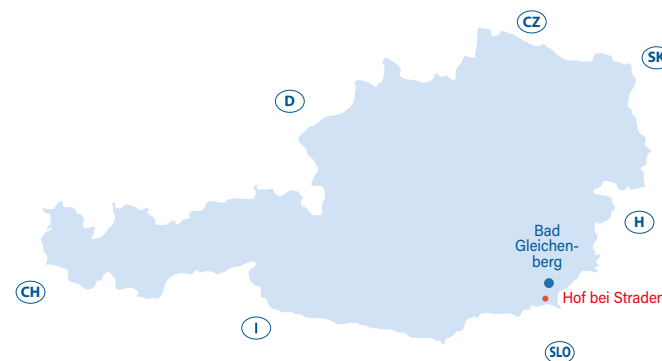
So funktioniert der Artesische Brunnen:



**Der 0-Kalorien-Kick:** Natürliche Mineralien und Spurenelemente einfach trinken.



Seit 1678 sprudelt aus dem artesischen Johannisbrunnen im Gleichenberger Tal eines der mineralienreichsten Heilwässer Österreichs. Es unterstützt die Gesundheit in vielfacher Hinsicht und gilt als ideales Diät- und Sportgetränk.



Gleichenberger und Johannisbrunnen GmbH  
Hof bei Straden 17 • A-8345 Straden  
+43 (0)3473 8201 • office@johannisbrunnen.at  
www.johannisbrunnen.at





## Bausteine des Lebens

Dem Trend zur natürlichen, gesunden Lebensweise folgend, erlebt Johannisbrunnen-Heilwasser derzeit eine Renaissance. Die hohe Konzentration von Hydrogencarbonat, Natrium, Calcium und Magnesium machen es zu einem sanften Naturheilmittel.

**Hydrogencarbonat** fungiert als Puffersystem im Säure-Basen-Haushalt des Körpers und sorgt für einen stabilen pH-Wert des Blutes. Hochkonzentriert im Heilwasser gelöst, bindet es die Magensäure und hilft bei Sodbrennen direkt nach dem Genuss. Darüber hinaus fördert es die Harnsäure-Ausscheidung, was Gicht und Harnsteinbildung entgegenwirkt.










**Calcium** ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und kann somit Osteoporose vorbeugen oder deren Behandlung unterstützen. 1 l Heilwasser deckt ca. 23 % des täglichen Calcium-Bedarfs eines Erwachsenen und ist eine gute Alternative für Menschen, die Milchprodukte nur eingeschränkt oder gar nicht vertragen. Im Wasser gelöstes Calcium wird vom Körper zudem besser aufgenommen als aus fester Nahrung.

**Magnesium** gilt als Anti-Stress-Mittel und Kraftstoff fürs Herz, schützt vor Muskelkater und -krämpfen, sichert die Energieversorgung der Körperzellen und die Funktion von Nerven und Blutgefäßen. 1 l Heilwasser deckt ca. 32 % des Magnesiumbedarfs eines Erwachsenen.

**Natrium** regelt den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt, fördert die Verdauung und macht Johannisbrunnen-Heilwasser zum idealen Sportgetränk.

## Johannisbrunnen-Heilwasser wirkt

Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Mineral- und Tafelwasser liegt in Österreich bei ca. 88 l. Trotz der oft sehr guten Leitungswasserqualität hat unser Heilwasser durch seine ernährungsphysiologischen und heilenden Wirkungen die Nase vorn.

-  Wirkt sofort bei Sodbrennen und verhindert die Übersäuerung des Magens. Hilft so bei Reizmagen und unterstützt die Behandlung von hyperacider Gastritis sowie Magengeschwüren.
-  Fördert die Verdauung bei Verstopfung und hilft bei funktionellen Darmstörungen.
-  Unterstützt die Schleimlösung bei Atemwegserkrankungen und lindert trockenen Hustenreiz, auch bei Asthma.
-  Hilft bei Harnwegsinfekten und gestörtem Harnsäurestoffwechsel (Gicht). Dient der Vorbeugung und Nachbehandlung von Harnsteinen. Unterstützt Gallenblase, Leber und Bauchspeicheldrüse bei Beschwerden.
-  Gilt als idealer Durstlöcher beim Sport. Kompensiert Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust schnell und optimal. Vermindert die belastungsbedingte Ansäuerung des Blutes für mehr Leistungsfähigkeit.
-  Schenkt Energie! Sportler, Senioren und Menschen in Stress-Situationen profitieren besonders von einer »Extraportion« Magnesium, Calcium und Natrium.
-  Stärkt Knochen & Zähne fett- und laktosefrei. Leicht bioverfügbar beugen Calcium und Fluorid der Alters-Osteoporose optimal vor, bzw. unterstützen deren Behandlung.
-  Unterstützt durch seinen hohen Gehalt an Hydrogencarbonat die Behandlung von Diabetes mellitus.
-  Johannisbrunnen-Heilwasser ist ein wertvoller Begleiter von Diäten (Intervall-Fasten). Es entgiftet, regt den Stoffwechsel an und versorgt den Körper kalorienfrei mit Mineralien & Spurenelementen.

Die Wirksamkeit von Johannisbrunnen-Heilwasser wurde wissenschaftlich nachgewiesen und amtlich bestätigt. Mehr Infos auf unserer Website.

## HEILQUELLE DER GENERATIONEN

Der Johannisbrunnen im Gleichenberger Tal zählt zu den ältesten dauerhaft genutzten Heilwasserquellen der Steiermark.

„Ich kenne kein Heilmittel, das sicherer heilt als Wasser.“

Sebastian Kneipp

Die erste urkundliche Erwähnung unserer Heilquelle erfolgte 1678. Knapp 100 Jahre später schrieb der Leibarzt von Kaiserin Maria Theresia, Prof. Heinrich von Crantz, dem Wasser heilende Wirkungen zu. In dieser Zeit wurde die Heilquelle auch in den Bäderkatalog Ihrer Kaiserlichen Hoheit aufgenommen. 1819 gestattete Erzherzog Johann der damaligen Pächterin Johanna Reybauer die Heilquelle nach ihm »Johannisbrunnen« zu nennen. Im Jahr 1834 rief Mathias Constantin Reichsgraf von Wickenburg, damals Gouverneur der Steiermark, den >

> »Gleichenberger & Johannisbrunnen Actien-Verein« ins Leben, um Gleichenberg zum ersten steirischen Kurort zu entwickeln. In diesem Sinne erwarb er auch die Eigentumsrechte am Johannisbrunnen, der zur Erfolgsgeschichte wurde und derzeit eine Renaissance erlebt. Zunächst in Tonkrüge abgefüllt, ist das Heilwasser seit 1842 in Glasflaschen und seit 1998 auch in PET-Flaschen erhältlich. Im Jahr 2021 wurde die Abfüllanlage des Brunnens grundlegend erneuert.

Füllhaus des Johannisbrunnens um 1860 mit Straden im Hintergrund.



Johannisbrunnen bei Gleichenberg.