

# MINERALWASSERQUELLE HGL – 3

Die Minerothermalwässer im Badeort Lúčky werden als natürliche Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat Heilwässer, leicht mineralisiert, warm, hypotonisch, mit erhöhten Fluor-Gehalt.

**Das Heilwasser im Kurort Lúčky kann hinsichtlich des Gehalts an löslichen Stoffen auch als Trinkkur erfolgreich verwendet werden. Es ist besonders wirksam bei der Heilung von:**

- ☞ Darmerkrankungen
- ☞ Erkrankungen der Gallenwege
- ☞ Beeinträchtigte Funktion der Bauchspeicheldrüse
- ☞ Magenerkrankungen
- ☞ Verhinderung der Harnsteinbildung
- ☞ Unterstützende Behandlung der Harnwegsinfektionen
- ☞ Kariesprävention
- ☞ Osteoporose

Wassertemperatur 35,2 °C

Bohrtiefe 600 m



## Chemische Mineralwasser-Analyse

Untersuchung der Komponenten in Bezug auf die Knochenmasse (Menge in mg/l):

**Kationen:** Calcium ( $\text{Ca}^{2+}$ ) - 606, Magnesium ( $\text{Mg}^{2+}$ ) - 97,8 Strontium ( $\text{Sr}^{+}$ ) - 9,9, Mangan ( $\text{Mn}^{+}$ ) - 0,049, Zink ( $\text{Zn}^{+}$ ) - < 0,003, Kupfer ( $\text{Cu}^{2+}$ ) - < 0,002, Selen ( $\text{Se}^{+}$ ) - < 0,001..., Natrium ( $\text{Na}^{+}$ ) - 46,4 Eisen ( $\text{Fe}^{2+}$ ) - 3,61

**Anionen:** Fluoride ( $\text{F}^{-}$ ) - 1,99, Hydrogencarbonate ( $\text{HCO}_3^{-}$ ) – 790, Hydrogenphosphate ( $\text{HPO}_4^{2-}$ ) < - 0,01 Sulfate ( $\text{SO}_4^{2-}$ ) - 1342...

Natürliches Mineralwasser HGL – 3 wurde von dem Gesundheitsministerium der Slowakischen Republik und von dem Slowakischen Inspektorat für Heilbäder und Quellen Num: 07377/2006/IKŽ als natürliches **Heilwasser** anerkannt, geeignet für die inneren und äußeren Anwendungen im Balneotherapie-Bereich.

## Trinkkur, Anwendung und Dosierung:

- ☞ Im Durchschnitt dauert eine Trinkkur 21 Tage (Mindestdauer bei Magen-Darm-Erkrankungen)
- ☞ Eine Hauptdosis: 220 ml - 1 Standard Trinkbecher
- ☞ Die gesamte Tagesdosis sollte in mehrere Portionen verteilt werden, und die maximale empfohlene Portion sollte 750 ml Heilwasser innerhalb von 24 Stunden nicht überschreiten.
- ☞ Zu Beginn der Trinkkur (erste Woche) empfiehlt man niedrigere Dosen zu trinken- ein Drittel bis zur Hälfte der therapeutischen Tagesdosis
- ☞ Mineralwasser trinkt man auf nüchternen Magen und vor dem Essen
- ☞ Das Mineralwasser wird Morgens und Nachmittags - vor dem Frühstück und vor dem Abendessen (zwischen 6.00 bis 8.00 Uhr und 16.00 bis 18.00 Uhr) getrunken, in der Regel sollte die morgendliche Dosis höher sein (ungefähr 2/3 – zwei Drittel von der mittäglichen Dosis).
- ☞ Der Inhalt der Tasse sollte in kleinen Schlucken innerhalb von 3 - 5 - 8 Minuten getrunken werden. Eine Pause von 10-15 Minuten zwischen den Tassen sollte bewahrt werden.
- ☞ Während der Trinkkur ist Bewegung in Form von langsamen Gehen vorteilhaft, da dadurch sowohl die Verdauung des Mineralquellwassers als auch die Toleranz des Wassers verbessert wird.
- ☞ Jeder Mensch reagiert anders auf die Trinkkur mit Mineralquellwasser und aus diesem Grund haben die oben genannten Regeln nur einen allgemeinen Charakter. Im Falle einer Unverträglichkeit ist es notwendig, die tägliche Dosis zu verringern und gegebenenfalls einen Arzt zu konsultieren. In der Regel die leicht warmen Mineralwasserquellen können Durchfall auslösen.