

Das Erbe der Natur



Deferegger Heilwasser

Die Fibel

www.deferegger-heilwasser.at



Herzlich Willkommen
in der Heilwasserwelt
St. Jakob in Osttirol
1.400m ü.M.





Liebe Leserin,
lieber Leser,

wie schön, dass Ihr Weg Sie zum Deferegger Heilwasser geführt hat. Vielleicht ist es Ihre erste Begegnung – und vielleicht geht es Ihnen wie mir vor einigen Jahren: wer einmal mit diesem unvergleichlichen Schatz der Natur in Berührung gekommen ist, spürt schnell, dass es sich um eine kostbare, rare Tiefenessenz handelt – unverwechselbar in ihrer Komposition und Kraft für eine unvergleichliche Regeneration von innen und außen.

Das Deferegger Heilwasser beeindruckt nicht nur durch messbare Werte und Studien, sondern immer wieder durch die vielen positiven Rückmeldungen von Menschen, bei denen oft nichts dienlich zu sein schien. Daraus schöpfen wir jeden Tag unsere hohe Motivation, das Heilwasser und den Zugang in große Tiefen zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihrer eigenen Begegnung mit dem Heilwasser.

Herzlich,

Ihre
Simone Klinkner
Geschäftsführerin

Regeneration, Vitalität, Schönheit und Wohlbefinden - von innen und außen

Das anerkannte, zertifizierte Deferegger Heilwasser ist mehr als 600.000 Jahre alt und entstammt einer der ältesten und unvergleichlichen Heillwasserquelle der Welt. In St. Jakob, im malerischen Osttiroler Defereggental, wird es von uns sorgfältig aus einer Tiefe von 1850 Metern geschöpft. Aus dem Tiefengestein löste der Regentropfen auf dem Weg von der Erdoberfläche in die Tiefe der Erde über Jahrtausende wertvolle Mineralien und Spurenelemente zu einer unnachahmlichen Zusammensetzung:

Mineralstoffe	Konzentration
Natrium (Na^+)	8.600
Kalium (K^+)	70
Lithium (Li^+)	23
Magnesium (Mg^{2+})	100
Calcium (Ca^{2+})	940
Chlorid (Cl^-)	15.000
Bromid (Br^-)	131
Jodid (I^-)	2,2
Fluorid (F^-)	1,1
Sulfat (SO_4^{2-})	1,5
Gesamtmineralisierung	26,7 g/l

Das Deferegger Heilwasser bewahrheitet sich immer wieder, nicht nur als unterstützende Quelle für ebenmäßige Schönheit und frisches Aussehen gesunder Haut, sondern auch bei Muskel- und Gelenkserkrankungen sowie Atemwegserkrankungen. Die anerkannte Heilquelle (u.a. Univ Prof. Dr. Deetjen, 2010) ist weltweit einzigartig und aufgrund der geringen Schüttung von unschätzbarem Wert.

In der offiziellen Heilwasserverordnung vom 7.11.2011 sind u.a. folgende Indikationen aufgeführt:

- Hauterkrankungen wie z. B. Schuppenflechte, Akneekzeme
- Rheumatische & orthopädischen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Erkrankungen der Atemwege und der Nasennebenhöhlen

Kontraindikationen sind fortgeschrittene Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, hyperreagible Bronchialsysteme, Entzündungsaktivität von Hauterkrankungen und Allergien wie z.B. gegenüber Iod.



Eigenschaften des Deferegger Heilwassers:

- regenerierend
- vitalisierend
- wohltuend
- basisch (pH-Wert > 8)
- absolut keimfrei
- höchste Reinheit
- streng kontrolliert



Doppelt studiengeprüft:

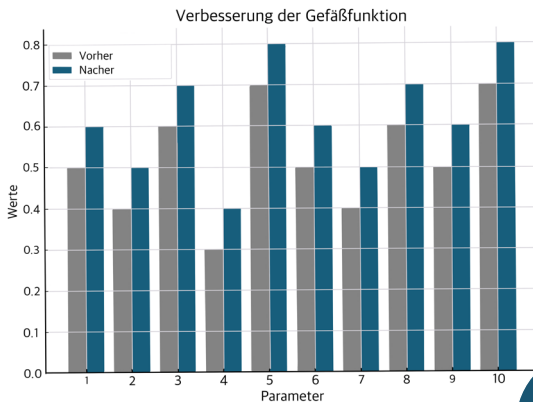
Das unabhängige Institut für dermatologische Testungen dermatec bestätigt dem Heilwasser und all seinen Naturkosmetik-Körperpflegeprodukten die Testnote „sehr gut“.



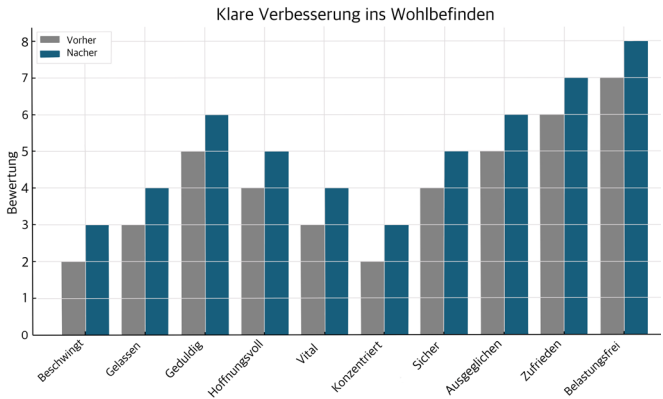
Wissenschaftliche Anwendungsstudie

Die Studienleiter und wissenschaftlichen Betreuer **Dr. Ottokar Widemair und Univ. Prof. Dr. Peter Lechleitner** ließen hierbei 42 Probanden 10 Vollbäder nehmen. Die Auswertung ergab eine **deutliche Verbesserung hinsichtlich:**

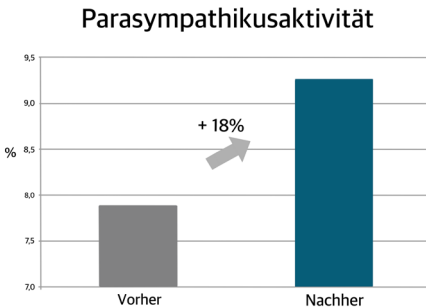
- Normalisierung der Gefäßelastizität (gleichzusetzen mit Risikoreduktion für Herzkreislauferkrankungen)



- Reduktion von Anspannung und Leistungsdruck
- Steigerung der Schlafqualität
- Besserung der Gesamtstimmung



- Erhöhung der Erholungsfähigkeit



Unkomplizierte Heilwasserkur für zuhause

1. Sprühen:

Einmaliger Pumpstoß pro Körperstellenareal. Regeneration, Stärkung, Beruhigung und Vitalisierung der Haut.

2. Auftragen mit Wattepad:

½ TL auf ein Wattepad auftragen und Haut betupfen. Tonicum der Haut für natürlich stärkende, basische Grundpflege der Haut.

3. Dampfbad:

25 ml* Heilwasser in 250ml heißes Wasser geben. Mit einem Handtuch den Kopf bedecken für 10-15 min. die wohltuende Sole einatmen und die Haut be- und durchfeuchten. Abschwel- lung und Beruhigung der Atemwege bei Erkältungskrankheiten, Tiefenreinigung der Haut, Öffnung der Poren und Wohltat für das allgemeine Wohlbefinden. Vorsicht Verbrennungsgefahr.

4. Gesichtssauna:

25 ml* Heilwasser unverdünnt in den Inhalator geben und für 10-15 min genießen. Abschwellung und Beruhigung für die Atemwege bei Erkältungskrankheiten, Tiefenreinigung der Haut, Öffnung der Poren und Wohltat für das allgemeine Wohlbefinden. Schöner Nebeneffekt: die beim Eindampfen entstehenden Kristalle sind ein wunderbares Peeling für die Haut.

5. Inhalationsgerät:

1:1 mit Leitungswasser verdünnen und inhalieren. Reinigt und stärkt die Atemwege.

6. Wickel:

Heilwasser auf ein saugfähiges Tuch geben, Wickel anlegen und 25 min einwirken lassen. Bei Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie zur Beruhigung ausgewählter Hautareale.

7. Fußbad:

25 ml* Heilwasser in das Fußbad hineingeben. Basische Körperpflege, ideal begleitend bei Fastenkuren, Regeneration der Haut und Vorbereitung der Fußpflege.

*25 ml entsprechen 2 EL oder auch 3 Kappen der Heilwasserflaschen

8. Nahrungsergänzungsmittel für die innerliche Anwendung:

Täglich 20 Tropfen des Deferegger Komplex mit der höchsten Reinheit und Weisheit aus der Heilwasserquelle und ausgewählten Vitaminen in ein Glas mit stillem Wasser einrühren und über den Morgen verteilt zu sich nehmen.



Deferegger Heilwasser -
Einfacher, natürlicher
und schöner kann
Regeneration von innen
und außen nicht sein!

Mehr zum gesamten Sortiment unter:
www.deferegger-heilwasser.at



„Das Deferegger Heilwasser bringt Heilung,
Kraft, Entspannung und Regeneration auf
natürlichem Wege. Jeder Tropfen dieser
Heilquelle ist ein unbezahlbares Geschenk.“

Dr. Ottokar Widemair



— Darstellung der Menge
des Salzgehaltes in einem
Serum von 50ml.

Zeit für Regeneration, Kraft und Vitalität in Osttirol

In der Heilwasserwelt St. Jakob bieten wir im Sommer ein kühles Kneippvergnügen und das Verweilen auf Liegen unter schattenspendenden Sonnenschirmen an.

Die beiden beliebten Gastgeber in Osttirol, das Hotel Jesacherhof und das Naturhotel Outside bieten Haus- und Tagesgästen individuelle Vollbadkuren an. Besonders geschätzt sind diese zur Verkürzung der Regenerationszeit aber auch zur Wiedererlangung von Vitalität für langfristiges Wohlbefinden. Zudem bietet das Hotel Jesacherhof Gesichtsbehandlungen mit der Kraft und Regeneration des Heilwassers an. Ein weiterer besonderer Luxus ist das Heilwasser Solebad mit Unterwassermassageliegen im Naturhotel Outside.

Deferegger Heilwasser
Solebad mit Massageliegen.
Entspannung pur!

© Naturhotel Outside



OUTSIDE
Mitteralm Draulao

Der Weg des einzigartigen Tropfens

In St. Jakob im Defereggental, das schon lange als Kurort aufgrund seiner hohen Luftqualität, der besonderen klimatischen Lage und seiner feinsten Höhenluft, bekannt ist, liegt die tief verborgene Heilwasserquelle, aus der das Heilwasser immer nur dann in kleinsten Mengen geschöpft werden kann, wenn uns die Natur dafür ein Zeichen gibt.





Für die Ernte des Heilwassers brauchen wir immer eine ausreichende Menge an unterirdischem Wasserzufluss. Und somit sind wir an die Geschwindigkeit der Natur angepasst. Da St. Jakob auf einer Höhe von rund 1.400 m liegt und wir das Wasser aus einer Tiefe von 1850 m schöpfen, liegt diese verborgene Schatzkammer somit rund 450 m unter dem Meeresspiegel. Darüber staunen wir immer wieder selbst.

Bis der Regentropfen der Geländeoberkante in der Schatzkammer ankommt, wandert er langsamst über Jahrtausende durch das bunte (siehe die Dünnschliffbilder des Gesteins in unserer Ausstellung) Gestein. Aus dieser Reinheit der Natur sammelt der Tropfen die wertvollen, überlebensnotwendigen Mineralien und Spurenelemente. Die Reinheit, Ursprünglichkeit und Unberührtheit sind von unmessbarem Wert.

Wissenswertes über Wasser und seine historische Bedeutung in der Naturheilkunde

Antike: Wasser als heilendes Element

- Bereits in der Antike nutzten Ägypter, Griechen und Römer Wasser für therapeutische Zwecke.
- Hippokrates (460–370 v. Chr.), der „Vater der Medizin“, erkannte die Bedeutung von Wasser für die Gesundheit und empfahl Bäder zur Heilung verschiedener Krankheiten.
- Römische Thermen waren nicht nur Orte der Reinigung, sondern auch der Gesundheitsvorsorge und Heilung.

Mittelalter: Wasser in der Klostermedizin und bei Hildegard von Bingen

- Klöster spielten eine zentrale Rolle in der Naturheilkunde, da Mönche und Nonnen Wissen über Heilpflanzen und Wassermanwendungen bewahrten und weiterentwickelten.
- Hildegard von Bingen (1098–1179), eine Benediktinerin, Gelehrte und Heilkundige, betrachtete Wasser als essenziellen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und Heilung.
- In ihrem medizinischen Werk „Physica“ beschrieb sie die heilende Wirkung verschiedener Wasserquellen und die Bedeutung von sauberem Wasser für den menschlichen Körper.

- Hildegard empfahl spezielle Heilwässer als natürliches Heilmittel zur Wiederherstellung der inneren Harmonie.
- Sie betonte außerdem, dass Temperatur und Reinheit des Wassers entscheidend für seine Wirksamkeit seien und empfahl warme Bäder bei bestimmten Erkrankungen.

18. – 19. Jahrhundert: Die Wasserkur-Bewegung und Heilwässer

- Die Naturheilkunde erlebte eine Renaissance mit der Entwicklung der Hydrotherapie.
- Vincent Priessnitz (1799–1851) gilt als Begründer der modernen Wasserheilkunde. Er entwickelte Methoden der Kaltwasserkur zur Stärkung des Immunsystems.
- Sebastian Kneipp (1821–1897) verfeinerte das Prinzip der Hydrotherapie und verband es mit Bewegung, Ernährung und Heilkräutern („Kneipp-Therapie“).
- In dieser Zeit erlangten Heilwässer aus natürlichen Quellen große Bedeutung. Besonders Mineralquellen und Thermalquellen wurden als natürliche Heilmittel genutzt.
- Heilbäder und Kurorte wurden bekannt für ihre Heilwässer, die bei Verdauungsbeschwerden, Hautkrankheiten und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt wurden.

20. – 21. Jahrhundert: Wasser in der modernen Naturheilkunde

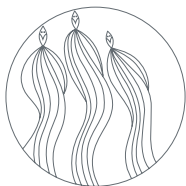
- Heilwässer sind heute Bestandteil von Naturheilverfahren.
- In der Alternativmedizin gibt es Theorien wie die „Wasser memory“-Hypothese von Masaru Emoto oder die Anwendung von Heilquellen.

Der Mythos der Schnabelmenschen

Man sagt, die Schnabelmenschen wachten einst über das Defereggental. Im Gegenzug erwarteten die mystischen, großgewachsenen Wesen mit Schnäbeln und scharfkantigen, großen Hüten entsprechendes Entgegenkommen der Deferegger. Wer die aufgeschlossenen, lebensfreudigen Deferegger kennt, der weiß, dies konnte nicht lange gut gehen... um die Geschichte hier abzukürzen: bevor die Schnabelmenschen das verärgert Tal verließen, hinterließen sie den einzigartigen Schatz.



Deferegger
Heilwasser



Bisher wurden diese mythischen Wesen als groß, kraftvoll, männlich und manchmal auch eher dunkel dargestellt. In Wahrheit aber, ist vieles nicht so wie es scheint. Zu der männlichen Verkörperung gesellt sich seit Sommer 2025 die Darstellung der Heilwasserfeen hinzu. Diese feinen, leichten, sanften und auch klaren Wesen sind die fehlende Ergänzung im abgerundeten Gleichgewicht des Seins.



Die Deferegger Heilwasserwelt in St. Jakob

Die Deferegger Heilwasserwelt ist kein gewöhnlicher Ort. Hier fließt die ganze Kreativität und Gestaltungsfreude des renommierten Osttiroler Künstlers Michael Lang. Er schuf nicht nur die sogenannte Sirona-Höhle mit eindrucksvoller Fassade des Gebäudes und Innenleben mit Impressionen aus der Tiefe der Bohrung, sondern auch den mystischen Brunnen auf dem Heilwasserplatz, in dem sich Himmel und Wasser zu vereinen scheinen. Weitere bekannte Osttiroler Künstler schufen Figuren aus Holz, die die Geschichte der Schnabelmenschen und ihrem verwobenen Schicksal mit den Bewohnern des Tals erzählen.

Führungen öffnen den Blick für das Unsichtbare: Sie erzählen von der geologischen Geschichte, den geheimnisvollen Tiefen unter unseren Füßen und dem Weg der Wassertropfen, die vor über 600.000 Jahren ihre nährende Reise durch verborgene Gesteinsschichten begannen. Die mythische Wanderung erzählt von den Schnabelmenschen und der Heilwasserplatz lädt im Sommer zum Kneippen und Verweilen auf den Sonnenliegen ein.

“

Die Deferegger Heilwasserwelt ist mehr als ein Ausflugsziel. Sie ist ein Ort der Transformation, ein Symbol für das, was tief in uns schlummert – und nur darauf wartet, wiederentdeckt zu werden.





”

Kundenstimmen zum Deferegger Heilwasser

Von Neurodermitis bis Muskelverspannung – das Deferegger Heilwasser begeistert unsere Kundinnen und Kunden mit spürbarer Linderung und natürlicher Pflegekraft. Ob für sensible oder strapazierte Haut, die Regeneration braucht oder als tägliches Wohlfühlritual: Die Rückmeldungen sprechen für sich – echte Wirkung, echte Zufriedenheit.

„Die Regenerierende
Gesichtscreme ist
für mich ein heiliges
Produkt.“

“

„Seit vielen Jahren bin ich großer
Anhänger. Wann immer „Hautstress“
oder gar nachlassende Spannkraft
auftritt: das Heilwasser ist Erholung pur.
Verbunden mit meiner jahr(zehnte)e langen
Verbundenheit zum Defereggental ein wahrer
Energiebrunnen. Danke vielmals!“

„Das Heilwasser und auch die Reichhaltige
Pflege haben uns besonders überzeugt und
bei einem Hautausschlag geholfen und wir
konnten damit gute Erfahrungen machen. Wir
sind mit den Produkten sehr zufrieden und
werden auch wieder bestellen.“

„Solange ich denken kann, habe ich Hautprobleme und bin in ärztlicher Behandlung. Dank Ihrer Produkte, vor allem das Heilwasser, sind die Symptome zurückgegangen und es ist ein Geschenk beschwerdefreier zu leben. Dankeschön!“

“

„Die Heilwassereinreibung hat uns besonders überzeugt. Angewendet bei Gelenk- oder Muskelproblemen bringt sie spürbar Linderung und Besserung. Statt konventioneller Schmerzmittel benutzen wir sie seither.“

„Ich genieße die Produkte. Das Serum und die Emulsion ergänzen sich optimal. Das Wasser geht immer und überall. Die Seife ist auch wunderbar. Macht weiter so - mir gefällt es total gut.“

„Das Nahrungsergänzungsmittel bringt Kraft, Energie und Schwung ins Leben.“

Und hier die Antwort auf
die Frage, ob man das
Heilwasser trinken kann:



Unberührte Reinheit aus der Tiefe. Jetzt endlich auch für die innere Einnahme!

Der sorgfältig entwickelte und mit Vitaminen und Mineralien abgestimmte Deferegger Basis-Komplex, mit 88% Heilquellwasser, trägt unter anderem zu Folgendem bei:

- Vit. C, Biotin, Folat, B12, B6, Mangan, Iod, Eisen tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Vit. C, Biotin, B12, Iod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Vit. C, B6, Folat, B12, Eisen tragen zu einer normalen Blutbildung und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vit. C, Biotin, B12, Eisen, Jod tragen zur Erhaltung normaler Haut bei und haben eine Funktion bei der Zellteilung.
- Biotin und Chrom tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.

**Deferegger Heilwasser – Regeneration, Vitalität
und Wohlbefinden von innen und außen.**

**Für die Gestaltung und Überlassung des Logos “Deferegger Heilwasserfeen”
bedanken wir uns herzlich bei Gudrun Kargl.**



News



Pressestimmen



Auszeittage im Defereggental in Osttirol



GLOW-Programme



Besuch Heilwasserwelt
(Öffnungszeiten und Programm)



Online Shop



Heilwasserzertifikat

Deferegger Heilwasser

Innerrotte 62, 9963 St. Jakob i.D.

Tel. +43 676 8415 60406

info@deferegger-heilwasser.at | www.deferegger-heilwasser.at

designed by Aberjung

Fotos (wo nicht erwähnt): Maria Schinz, Alex Papis