

Die einen trinken teure Marken-Mineralwässer, die andern schwören auf Hahnenburger. Kann das wohlfeile Wasser aus der Röhre den bis 1000mal teureren Mineralwässern das Wasser reichen? [Jürg Lendenmann](#)

Mineralwasser

Trendig und gesund



Wasser. Mit jedem Atemzug verlieren wir einen Hauch, deutlich mehr geht mit Harn und Stuhl verloren. Über die Haut entweicht weitere Feuchtigkeit: rund 0,4l pro Tag – bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung bis 25mal mehr! Führen wir uns nicht laufend und rechtzeitig Wasser zu, kann dies gefährliche Folgen haben: Ein Flüssigkeitsverlust von 2% vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, bei 3% kommt es zu Mundtrockenheit und Verstopfung, bei 5% Wasserdefizit drohen Kopfschmerzen, Migräne, beschleunigter Atem/Herzschlag.

Vor dem Durst trinken

Wasser. Mindestens 1,5 bis 2 Liter sollten wir täglich trinken, um unseren Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen zu halten. Am besten, bevor der Durst sich meldet, denn dann liegt meist schon ein grösserer Flüssigkeitsmangel vor. Wasser ist unser wichtigstes Nahrungsmittel; es ist der beste Durstlöcher ... und erst noch kalorienfrei.

Trendgetränk Mineralwasser

Mineralwässer liegen im Trend. Lag um 1900 der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch in der Schweiz bei bescheidenen zwei Litern, betrug er 2004 beachtliche 113l. Tendenz: weiter steigend. Die stillen – kohlenstofffreien – Mineralwäs-

ser legen überdurchschnittlich zu; auf sie entfällt bereits ein Drittel aller verkauften Flaschen.

Mineralwasser muss laut Lebensmittelverordnung eine besondere geologische Herkunft sowie einen gleich bleibenden Mineraliengehalt aufweisen, und es muss in unmittelbarer Nähe der Quelle besonders sorgfältig abgefüllt werden. Dabei darf es belüftet, filtriert, dekantiert und mit Kohlensäure angereichert werden. Nicht erlaubt ist – im Gegensatz zu Trinkwasser – das Desinfizieren, zum Beispiel mit UV-Strahlen oder Ozon.

Mineralwasser trinken ist auch Geschmackssache. Denn jedes Mineralwasser hat aufgrund seiner Zusammensetzung einen individuellen Geschmack: sauer (Kohlensäure), salzig (Natrium, Chlorid), erdig (Hydrogencarbonat), hart (Calcium, Magnesium), bitter (Sulfat). Die Palette kann durch Kohlensäure erweitert werden: prickelnd, sprudelnd oder feinperlig.

Lebenswichtige Mineralstoffe

Calcium dient u.a. als Bausubstanz für Knochen und Zähne. Käse und Milch sind die wichtigsten Calcium-Lieferanten. Mit einem Liter calciumreichem Mineralwasser kann eine erwachsene Person rund 55% des täglichen Calciumbedarfs decken – ideal für Menschen, die z.B. auf Milchprodukte verzichten müssen.

Magnesium ist ein Aktivator zahlreicher Enzyme und auch für die Reizübertragung in den Muskeln bedeutsam; 300 mg bis 400 mg sollten wir pro Tag aufnehmen. Nüsse, Vollkornprodukte, Bananen und Gemüse sind die wichtigsten Magnesium-Lieferanten; magnesiumreiches Mineralwasser kann einen wichtigen Beitrag leisten.

Bei mehr als 800 mg/l kann **Sulfat** abführend wirken – was durchaus erwünscht sein kann.

Mit der Nahrung nehmen wir schon mehr Natrium – hauptsächlich über Kochsalz – auf, als empfohlen wird. Mineralwässer, die reich an **Natrium** (und Chlorid) sind, eignen sich bevorzugt zum Ausgleichen von Salzverlusten durch Schwitzen.

Vor allem mit Gemüse nehmen wir täglich bis 400 mg **Nitrat** auf, das sich im Körper via Nitrit (giftig) zu den Krebs erregenden Nitrosaminen umwandeln kann. Der Nitratgehalt des Trinkwassers liegt heute meist weit unter dem erlaubten Grenzwert von 40 mg/l für Mineral- und Trinkwasser.



Mineralwässer und Zürcher Trinkwasser im Vergleich

Quelle/Mineralwasser	Total Mineralien mg/l	Calcium mg/l	Magnesium mg/l	Sulfat mg/l	Natrium mg/l	Nitrat mg/l
Adelboden	1780	460	26	1020	4	2,8
Aproz	1680	369	67	967	7	1,7
Eptingen	2630	555	127	1630	3	<0,1
Fontessa Elm	497	114	7	119	3	0,6
Henniez	581	106	19	13	7	16,0
M-Budget	1494	310	70	842	3	2,1
Nendaz	410	84	20	190	2	1,0
Passugg Theophil	1135	212	25	57	40	0,6
Rhözüns	1643	210	44	120	123	0,3
Vals	1918	436	54	990	11	<0,1
Zürcher Wasser	273	52	7	14	5	4,1

Quellen (Werte gerundet): www.mineralwasser.ch, <http://www3.stzh.ch/internet/wvz/home/wasser-qualitaet/quell/mineralgehalt.html>

Wohlfeile Alternative: Hahnenburger

Trinkwasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel. Laut Lebensmittelbuch muss es einwandfrei sein bezüglich Geschmack, Geruch und Aussehen, und es muss frei sein von Krankheitskeimen und schädlichen Substanzen. Gewonnen wird Schweizer Trinkwasser zu 40% aus natürlichen Quellen, zu 40% aus Grundwasser und zu 20% aus Seewasser. Alle Trinkwasserversor-

ger müssen mindestens einmal jährlich über die Qualität des Trinkwassers informieren; viele dieser Daten sind zugänglich auf www.wasserqualitaet.ch. Nur CHF 1.60 kostet Trinkwasser – pro 1000 Liter. Eigentlich schade, dass wir nur 3% des gebrauchten Trinkwassers trinken. Denn Hahnenburger ist nicht nur 1000mal billiger als Mineralwasser, seine Bereitstellung braucht im Vergleich zu anderen Getränken rund 1000mal weniger Energie.

Aber ganz egal ob Hahnenburger oder Mineralwasser: Von beiden können Sie mit gutem Gewissen eins über den Durst trinken.

Links

www.forum-trinkwasser.de/studien
www.sge-ssn.ch
www.trinkwasser.ch