

Alles im Fluss

Wir können nicht ohne: **Wasser** macht uns fit und löscht den Durst – zeitlos erfrischend. Und deshalb dreht sich hier alles um unser wichtigstes Lebensmittel

Stille Wasser oder spritzige Sprudel?

Ob das Mineralwasser am Gaumen bitzeln soll, ist in erster Linie eine Geschmacksfrage. Denn grundsätzlich ist kohlenstoffhaltiges Wasser nicht gesünder als stilles. Allerdings verfeinert Kohlensäure den Geschmackssinn. Wenn Sie jedoch leicht Magen- oder Darmbeschwerden haben, kann es sein, dass Sie Mineralwasser mit weniger Kohlensäure besser vertragen.

Der Gesundheit zuliebe: Wasser marsch!

Je nach Alter und Geschlecht besteht unser Körper zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser. Damit dies so bleibt, müssen Flüssigkeitsaufnahme und -abgabe ausgewogen sein. Also sollten wir etwa 1,5 Liter am Tag trinken. Frauen sind mit durchschnittlich 1,22 Liter Wasser nah dran, Männer liegen mit 1,16 Liter knapp darunter. Immerhin konsumiert jeder Deutsche im Jahr rund 138 Liter Mineral- und Heilwasser.

70%

der Erde sind mit Wasser bedeckt – aber weniger als ein Prozent davon kann als Trinkwasser genutzt werden

Kleine Sortenkunde

Natürliches Mineralwasser wird aus natürlichen oder künstlich erschlossenen unterirdisch entspringenden Quellen gewonnen und direkt an der Quelle in Flaschen abgefüllt. Es handelt sich dabei um Regenwasser, das auf seinem Weg in tiefere Erdschichten Mineralien aus den verschiedenen Gesteinsarten herauslöst. **Tafelwasser** ist eine Mischung aus Trinkwasser und Mineralwasser sowie weiteren zugelassenen Zusätzen wie Mineralsalzen, Meerwasser oder Kohlensäure. **Heilwasser** ist ein reines natürliches Wasser, das heilende oder krankheitslindernde Eigenschaften besitzt.

Ein Wässerchen für jede Lebenslage

Schwangere sollten auf einen höheren Calciumgehalt des Mineralwassers achten, es stärkt die Knochen der werdenden Mutter und des Kindes. Magnesiumreiche Mineralwässer (> 50 mg Magnesium/l) beugen Wadenkrämpfen vor. Auch Eisen ist wichtig, daher sollte das Etikett nicht den Zusatz „enteisent“ tragen. Für **Säuglinge** eignet sich stilles Wasser mit einem niedrigen Natriumgehalt (≤ 10 mg Natrium/l), meist mit dem Zusatz „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ ausgewiesen. **Senioren** stabilisieren ihre Knochen mit calciumreichem Mineralwasser (> 150 mg Calcium/l).

500

Mineralwässer und etwa 60 Heilwässer werden in Deutschland aus über 220 Brunnen gewonnen

Besser aus der Leitung?

Nah am Wasser gebraut

Wem Mineralwasser zu langweilig schmeckt, der kann seinen Durst mit so genannten Near-Water-Getränken löschen: Mischgetränke auf der Basis von Mineral-, Quell- und Tafelwasser mit Frucht- oder Kräutraromen. Sie enthalten jedoch Zusatzstoffe und oftmals Zucker, also auch Kalorien.

Aus hygienischer und toxikologischer Sicht ist Leitungswasser in Deutschland einwandfrei. Mineralwasser hat jedoch den Vorteil, dass es den Körper mit zusätzlichen Mineralstoffen versorgen kann. Beispielsweise findet sich in mineralstoffreichen Mineralwässern im Vergleich zu Trinkwasser ein bis zu siebenfach höherer Gehalt an Calcium und Magnesium.

1 **DER MITTELWEG** Weder zu still noch zu spritzig: ✘ Apollinaris Medium mit verringertem Kohlensäuregehalt 2 **AUS NACHBARS QUELLE** Angeblich das weltweit meist getrunkene, stille natürliche Mineralwasser: ✘ Evian aus den französischen Alpen 3 **NÜCKELWASSER** Das ✘ Carat Natürliches Mineralwasser von Christinen ist frei von Nitrat, Nitrit und natriumarm – ideal für Babys! 4 **WACHMACHER** dank Koffein: ✘ Active O2 Mango + coffee flavour von Adelholzener 5 **BERGPERLE** Im Allgäu gibt es nicht nur Kühe – dort entspringt auch die Quelle für das ✘ Krumbach Medium

