

Wasser ist nicht gleich Wasser!

Natürliches Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen, die vor Verunreinigungen geschützt sind. Es muss von ursprünglicher Reinheit sein. Natürliches Mineralwasser muss direkt am Quellort in die für den Verbraucher bestimmten Flaschen abgefüllt werden. Es ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf. Wie der Name schon sagt, enthält natürliches Mineralwasser in der Regel eine Vielzahl wertvoller Mineralstoffe und Spurenelemente.

Natürliches Heilwasser

Natürliches Heilwasser stammt ebenfalls aus unterirdischen Wasservorkommen, die vor Verunreinigungen geschützt und ursprünglich rein sind. Auch natürliches Heilwasser muss direkt am Quellort in die für den Verbraucher bestimmten Flaschen abgefüllt werden. Mit seiner erhöhten Menge an Mineralstoffen hat Heilwasser eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung. Diese Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. Heilwasser wird nach dem Arzneimittelrecht zugelassen, ist aber frei verkäuflich.

Tafelwasser

Tafelwasser ist kein Naturprodukt, sondern ein künstlich hergestelltes Produkt. Es besteht meist aus Trinkwasser als Grundsubstanz und weiteren Zutaten wie zum Beispiel Meerwasser, Sole, Mineralstoffen und Kohlensäure. Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden. Es darf in Kanistern, Fässern oder Schläuchen gelagert werden und erhält keine amtliche Anerkennung. Angaben über eine bestimmte geographische Herkunft oder die chemische Zusammensetzung sind nicht erlaubt. Tafelwasser darf in seinem Namen weder den Begriff "natürlich" enthalten, noch einen Brunnen- oder Quellnamen tragen.

Leitungswasser

Leitungswasser wird in Deutschland zu etwa zwei Dritteln aus Grundwasser und zu rund einem Drittel aus Oberflächenwasser gewonnen. Oberflächenwasser findet sich in Seen, Talsperren und dem Uferfiltrat von Flüssen. Leitungswasser kann daher zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt sein. Gemäß der Trinkwasserverordnung kann Leitungswasser mit einer Reihe von Chemikalien behandelt werden. Aufgesprudeltes Leitungswasser ist also niemals Mineralwasser.

Wussten Sie schon...?

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 bis 90 Prozent. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts senkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spürbar. Speziell bei Sport, anstrengenden Tätigkeiten und Krankheit sollte daher durch Wasser der Bedarf dringend wieder gedeckt werden. Der Körper eines Erwachsenen verliert am Tag 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit. Durch die Nahrung wird davon nur ca. ein Liter ausgeglichen.

Trinkwasser ist ein Wohlfühl-Elixier

Wer regelmäßig zum Wasserglas greift, steigert sein Wohlbefinden auf ganzer Linie. Denn Trinkwasser kann mehr, als nur den Durst zu löschen. Studien zeigen: Es ist zugleich Pflegemittel für schöne Haut und Zähne und hilft, das Gewicht zu halten oder abzunehmen.

Man kann nicht zuviel trinken

Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell unterschiedlich – der eine braucht weniger, der andere mehr. Ein "Zuviel" ist bei gesunden Menschen jedoch nicht möglich, da der Körper die nicht benötigte Flüssigkeit einfach wieder ausscheidet.

Regelmäßig und über den Tag verteilt trinken

Besonders im Sommer gilt: Trinken Sie, bevor der Durst sich meldet. Durst ist ein Warnsignal des Körpers, das erst aktiv wird, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Lassen Sie es also gar nicht erst soweit kommen und trinken Sie am besten gleichmäßig über den Tag verteilt.

Die Inhaltsstoffe

NATRIUM (Kochsalz)

Erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Wesentliche Rolle bei der Muskelreizbarkeit und -kontraktion. Ein Mangel äußert sich in Schwäche, Übelkeit, Muskelkrämpfen bis zum Kreislaufkollaps

KALIUM

Reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Regelt außerdem die Funktionsfähigkeit der Muskeln und Nerven und ist notwendig für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Aktivator verschiedener Enzyme. Ein Mangel verursacht Muskelschwäche, Absinken des Blutdrucks, Störungen der Herztätigkeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

CALCIUM

Maßgeblich am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und für die Weiterleitung der Nervenimpulse an die Muskelzellen. Ein Mangel führt zu Entkalkung der Knochen und zu Zahn-, Haar- und Nagelschäden. Außerdem können Krampfstörungen auftreten.

SULFAT

Regt die Verdauung an und bringt den trägen Darm wieder „in Schwung“. Laut Trinkwasserverordnung darf Trinkwasser nicht mehr als 240 mg/l enthalten.

MAGNESIUM

Verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse an die Muskelzellen. Erhält den „normalen“ Ruhestoffwechsel aufrecht und ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Aktiviert Enzyme für die Energiegewinnung. Ein Mangel verursacht Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen und Neigung zu Krämpfen, Konzentrationsschwäche, Kreislaufschwäche.

Chlorid

Ist zusammen mit Natrium für die Wasserbilanz zuständig. Bestandteil der Magensäure und damit für die Verdauung wichtig. Bei Mangel: Verlust von Magensäure, Durchfall, in extremen Fällen Wachstumsstörungen

Hydrogencarbonat

Im Körper entfaltet Hydrogencarbonat eine säure-neutralisierende (alkalisierende) Wirkung und ist damit für den gleich bleibenden pH-Wert zuständig. Es reduziert die Säure im Magen-Darm-Trakt und lindert die Beschwerden bei chronischer Magenschleimhautentzündung. Heilwässer reich an Hydrogencarbonat haben sich vor allem bei Sodbrennen, Entzündungen im Harnwegsbereich und Harnsteinleiden bewährt.