

Vergleich Trinkwasser aus dem Wasserwerk Königswäldchen mit Mineralwässern bekannter Hersteller

	Mineralwasser 1	Mineralwasser 2	Mineralwasser 3	Mineralwasser 4	Wasser Königswäldchen
Calcium (mg/l)	125	94	12	80	78
Magnesium (mg/l)	44	20	8	26	49
Hydrogencarbonat (mg/l)	577	248	74	360	403
Kalium (mg/l)	5	0	6	1	4
Natrium (mg/l)	17	8	12	6	17
Chlorid (mg/l)	15	0	15	10	30
Sulfat (mg/l)	24	120	9	14	57
Gesamtmineralisierung (mg/l)	807	490	136	497	638

Verglichen wurde die Mineralisierung des Trinkwassers aus dem Wasserwerk Königswäldchen mit der Mineralisierung der „Stillen“ Mineralwässer bekannter Hersteller.

Die wichtigsten Mineralstoffe

Um zu wissen, welche Mineralstoffkonzentrationen für Ihre individuellen Bedürfnisse von Bedeutung sind, müssen Sie zunächst wissen, welcher Mineralstoff welche Funktion besitzt.

- **Calcium:**

Geht es um die Stärkung der Knochen bzw. der Zähne, sind Sie mit kalziumhaltigem Wasser gut beraten. Auch bei Haar- oder Nagelschäden kann eine erhöhte Kalziumzufuhr durch Mineralwasser wahre Wunder bewirken. Darüber hinaus reguliert Kalziumwasser die Weiterleitung von Nervenimpulsen und kann somit nervlich bedingten Krämpfen vorbeugen.

- **Magnesium:**

Ähnlich wie Kalzium wirkt sich auch Magnesium positiv auf die Weiterleitung von Nervenimpulsen aus. Allerdings spielt der Mineralstoff noch bei weiteren Körperfunktionen, wie etwa der Enzyymbildung zur Energiegewinnung, eine wichtige Rolle. Um sich also vor einem

Energieverlust zu schützen, der mitunter zu Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations- und Herzstörungen führen kann, trinken Sie ausreichend magnesiumhaltiges Wasser.

- **Hydrogencarbonat:**

Hydrogencarbonat, auch Bicarbonat genannt, ist auch ein natürlicher Bestandteil von Mineral- und Heilwasser. Es liegt dort verbunden mit Mineralstoffen wie Calcium oder Magnesium vor. Hydrogencarbonat ist kein Mineralstoff, sondern ein Salz der Kohlensäure. Besonders Mineralwässer, die in ihrem Quellgebiet Kalksteinschichten durchlaufen haben, enthalten viel Hydrogencarbonat. Durch seine säureneutralisierende Wirkung sorgt es für einen angenehm neutralen und natürlichen Geschmack des Mineralwassers.

- **Kalium:**

Für die Regulierung der Muskelfunktionen, des Flüssigkeits- und Säure-Basen-Haushalts des Körpers, wie auch für die Aktivierung von Enzymen ist kaliumhaltiges Wasser am besten geeignet. Sofern Sie also unter Muskelschwäche, Herzproblemen, niedrigem Blutdruck oder Störungen Ihres Verdauungstraktes leiden, sollten sie nach Mineralwasser mit hohem Kaliumwert Ausschau halten.

- **Natrium und Chlorid:**

Gerade für Magen-Darm-Probleme sind neben Kalium auch diese beiden Mineralstoffe von Bedeutung, da sie einen natürlichen Bestandteil der Magensäure bilden. Eine Unterversorgung des Körpers mit Chlorid kann hingegen die Bildung der Magensäure hemmen und somit zu Durchfall führen. Einen besonderen Stellenwert hat Chlorid auch bei der Zubereitung von Babynahrung, da es den natürlichen Wachstumsprozess fördert.

- **Sulfat:**

Sulfate sind Schwefelverbindungen. In Natürlichem Mineralwasser tritt Sulfat vor allem dann in größeren Mengen auf, wenn es aus gipshaltigem Gestein stammt. Ab 200 Milligramm Sulfat pro Liter werden Mineralwässer als sulfathaltig bezeichnet. Ein hoher Sulfatgehalt kann Mineralwasser einen leicht bitteren Geschmack verleihen.

Wir sollten endlich aufhören, Wasser in Plastikflaschen zu kaufen.

Mineralwasser stammt oft nicht aus der Region. Insgesamt über 500 Mineralwässer werden in Deutschland angeboten; fast jede Region hat ihre eigenen Brunnen. Im Prinzip also kann Mineralwasser ein regionales Lebensmittel sein. Dennoch kaufen viele Konsumenten Wasser aus Quellen, die hunderte oder gar tausende Kilometer entfernt liegen. Die langen Transportwege sorgen für unnötige CO₂-Emissionen und sind somit unter ökologischen Gesichtspunkten problematisch.

Plastikflaschen sind nicht harmlos. Die meisten Deutschen kaufen Mineralwasser in Einweg-Plastikflaschen aus PET. PET aber wird wie die meisten Kunststoffe unter hohem Energieaufwand auf der Basis von Erdöl hergestellt. Glücklicherweise sind hierzulande inzwischen überwiegend Pfandflaschen im Einsatz. Doch Einweg-Pfandflaschen werden schon nach einmaligen Gebrauch geschreddert und aufwendig recycelt. Anders beim Glas verbraucht diese viel Energie und Recycling ist bei Plastik begrenzt möglich. Die umweltfreundlichste Lösung ist Leitungswasser. Da weder Verpackung noch Transport notwendig ist. Wenn man Trinkwasser mit Kohlensäure trinken möchte, kann man einen Wassersprudler dazukaufen.

Mineralwasser schwanken preislich zwischen knapp 15 Cent bis 70 Cent für ein Liter und auch schon mal zwei bis drei Euro für 1,5 Liter Flasche. Für dieselbe Menge Leitungswasser fallen nicht einmal 2 Cent an. Wer also auf Leitungswasser umsteigt, kann die Umwelt schützen und eine ganze Menge Geld sparen.