



Für Mineralstoffe besser Heilwasser trinken

Studie: Leitungswasser liefert Flüssigkeit, aber wenig Mineralstoffe



Bonn, November 2019. Alkoholfreie Getränke, vor allem Wasser, zählen zu den wichtigsten Quellen für Kalzium und Magnesium in unserer Ernährung.¹ Doch welches Wasser liefert am meisten davon? Eine aktuelle deutsche Studie² zeigt, dass weiches Leitungswasser kaum Mineralstoffe

enthält. Erst Leitungswasser mit Härtegraden ab 17° dH weisen nennenswerte Mengen an Kalzium und Magnesium auf – allerdings nur, wenn man diese nicht mit Filtern (Ionenaustauscher) enthärtet. Wer Mineralstoffe tanken möchte, greift besser zu Heilwässern. Kalziumreiche Heilwässer enthalten mindestens 250 mg Kalzium pro Liter. In magnesiumreichen Heilwässern stecken mindestens 100 mg Magnesium pro Liter. Die meisten Heilwässer können auch täglich in größeren Mengen getrunken werden und schmecken ähnlich wie Mineralwässer. Infos stehen auf dem Flaschenetikett.

Kalzium- und magnesiumreiche Heilwässer listet das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com. Auf der Website gibt es auch weitere Informationen über die enthaltenen Mineralstoffe.

Kurzfassung: 1.003 Z.

Studie zur Qualität von Trinkwasser in Haushalten

Da des Öfteren empfohlen wird, Leitungswasser statt Mineralwasser zu trinken, wollten Forscher der Universität Hannover wissen, ob dies aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoll ist. Dafür untersuchten sie Inhaltsstoffe der Leitungswässer in 35 Haushalten im Großraum Hannover. Die Wasserhärte reichte von 1,8° dH (weich) bis zu 24° dH (sehr hart).

Je weicher das Wasser, desto weniger Mineralstoffe

Erstes Ergebnis: Die Angaben der örtlichen Wasserwerke wichen oft von den gefundenen Werten ab, mal positiv, mal negativ. Zweite Erkenntnis: Je weicher das Wasser, desto weniger Mineralstoffe enthielt es. Bei

¹ Daten aus der Nationalen Verzehrsstudie NVS II des Max-Rubner-Instituts <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii/>

² Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover: Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ <https://www.kmh.uni-hannover.de/>

Wasserhärten unter 17° dH lagen die Mengen an Kalzium deutlich unter 94 mg und bei Magnesium unter 22 mg pro Liter. Damit tragen diese Leitungswässer kaum zum täglichen Bedarf von 1.000 mg Calcium und 300-350 mg Magnesium bei.

Wasserenthärtung verringert wichtige Mineralstoffe

Erst ab Wasserhärten von 17° dH bei Kalzium und 24° dH bei Magnesium kommen nennenswerte Mengen der Mineralstoffe vor. Das ist wenig erstaunlich, da Kalzium und Magnesium zur Wasserhärte beitragen. Viele der Haushalte mit hartem Wasser nutzten jedoch eine Wasserenthärtungsanlage, um ihr Wasser weicher zu machen. Die Filter mit Ionenaustauschern führten aber dazu, dass der Kalzium- und Magnesiumgehalt im Wasser um gut 75 Prozent sank. Während die Mineralstoffe im Filter landeten, wurde Natrium ins Leitungswasser abgegeben, so dass der Natriumgehalt des Wassers um durchschnittlich 880 Prozent stieg.

Leitungswasser liefert Flüssigkeit, aber kaum Mineralstoffe

Das Fazit der Forscher lautete: Trinkwasser aus der Leitung ist geeignet, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen, allerdings liefert es keinen relevanten Beitrag zur Mineralstoffversorgung. Wer beim Trinken ganz nebenbei reichlich Mineralstoffe tanken möchte, kann zu Heilwässern greifen. Diese natürlichen Wässer sind in der Regel reich an Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Sie sind sogar vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte offiziell zugelassen, um einen Kalzium- oder Magnesium-Mangel zu vermeiden.

Als kalziumreich gelten Heilwässer ab etwa 250 mg Kalzium pro Liter, als magnesiumreich ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken – Genauerer steht auf dem Etikett. Sie schmecken übrigens meist ähnlich wie Mineralwässer. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Weitere Informationen unter www.heilwasser-ratgeber.de

Detaillierte Informationen zur Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ finden Sie unter „Aktuelles“ auf der Website Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover:

<https://www.kmh.uni-hannover.de/>

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91