



**Dossier:** Lebenselixier Wasser

# „Ein Wasser, bitte!“

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Es gibt **Leitungs-, Tafel-, Quell-, Mineral- oder Heilwasser**. Da fällt die Wahl nicht leicht und es stellt sich die Frage: Flasche oder Hahn?



Foto: Fotolia, iStockphoto





## Dossier: Lebenselixier Wasser

Wer im noblen Berliner Hotel Adlon Kempinski einfach nur ein Glas Wasser bestellt, der weiß nicht wirklich, wo er ist. Schon in einer normalen Gaststätte folgt gewöhnlich die Nachfrage: „Mineralwasser oder stilles Wasser? Mit oder ohne Kohlensäure? Oder einfach nur Leitungswasser?“ In besagtem Berliner Hotel muss man sich aber zwischen insgesamt 24 Wassersorten aus 10 Ländern entscheiden. Für 0,8 Liter des norwegischen Mineralwassers „Voss“ zahlt man beispielsweise knapp 20 Euro. Noch vor einigen Jahren waren es 40 unterschiedliche Wassersorten, die das Berliner Hotel anbot.

### Wir trinken eindeutig zu wenig

Laut der Nationalen Verzehrstudie trinken die Deutschen täglich 1,1 Liter Wasser. Das ist zu wenig. Allein durch Schweiß, Urin und Atemluft verlieren wir täglich rund 2,5 Liter Wasser. Die heißt es natürlich wieder aufzufüllen. Empfohlen werden deshalb für Erwachsene ca. 1,5 bis 2 Liter am Tag. Trinken wir zu wenig, gerät unser Körper in eine negative Wasserbilanz. Dies geschieht, wenn wir nicht ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen oder zu viel verlieren, zum Beispiel durch Sport, Fieber oder Durchfall. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel können Symptome für einen Flüssigkeitsmangel sein. Besonders bei älteren Menschen kommt es oft dazu, da mit dem Alter das natürliche Durstgefühl nachlässt. Da heißt es dann, sich täglich neu für einen ausreichenden Wassergenuss zu motivieren.

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 bis 90 Prozent. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser: für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen oder Spurenelementen und genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen. Wassermangel ist die Ursache für vielerlei Beschwerden und Schmerzen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Aber Wasser ist eben nicht gleich Wasser. Wir müssen uns zwar nicht jeden Tag zwischen 24 Wassersorten entscheiden, zumindest aber zwischen Leitungswasser, Tafelwasser, Quellwasser, Mineralwasser oder Heilwasser. Doch worin besteht deren Unterschied?

### Die verschiedenen Wasserarten

*Leitungswasser* wird aus Grund- und Oberflächenwasser gewonnen und bei einer Zugabe von Salz- oder Mineralwasser auch *Tafelwasser* genannt. *Quellwasser* dagegen stammt aus

unterirdischen Wasservorkommen – und wird stets direkt am Ort abgefüllt. Auch das *Mineralwasser* hat seinen Ursprung in unterirdischen Quellen, muss aber im Gegensatz zum Quellwasser rechtlich festgelegten Bedingungen entsprechen und ist somit das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Zulassung benötigt. Laut Mineral- und Tafelwasserverordnung ist von Mineralwasser erst dann die Rede, wenn ein Wasser aus „unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen“ stammt, von natürlicher Reinheit ist und Mine-



Als empfohlene Trinkmenge pro Tag gelten 1,5 bis 2 Liter. Doch welches Wasser ist für die Flüssigkeitszufuhr am besten geeignet?

## „Sollten wir beim Wasser öfter mal zur Flasche greifen?“

ralien sowie Spurenelemente enthält. Mineralstoffe sind für unseren Körper unerlässlich. Sie unterstützen beispielsweise den Stoffwechsel und besonders nach sportlichen Aktivitäten ist es wichtig, den Mineralhaushalt wieder auszugleichen. Die Verordnung regelt zudem Behandlung, Abfüllung und mikrobiologische Anforderungen. Die einzigen zulässigen Veränderungen von Mineralwasser sind der Zusatz von Kohlensäure und das Entfernen von Eisen und Schwefel. Letzteres dient dazu, durch die Verfahren Kieselfiltrierung und Ozonisierung, das Wasser keimfrei zu halten. Als *Heilwasser* bezeichnet man schließlich ein Wasser, das eine ganz bestimmte medizinische Wirkung auf den menschlichen Körper hat. Je nach Zusammensetzung der Inhaltsstoffe kann es etwa bei Magen-Darm-Erkrankungen, Nierenleiden oder Harnwegsinfekten helfen. Aufgrund seines gesundheitsfördernden Charakters hat Heilwasser in Deutschland den Status eines Arzneimittels und unterliegt daher dem Arzneimittelgesetz.

### Wie gesund ist unser Leitungswasser?

Doch welches Wasser ist nun das Beste für unsere Gesundheit? Reicht es aus, wenn wir unseren täglichen Bedarf an





Bei dieser Frage gehen die Meinungen auch unter Fachleuten auseinander: Reicht die Wasserqualität des Leitungswassers wirklich aus oder sollten wir nicht doch lieber eines der zahlreich angebotenen Mineralwässer trinken?

Flüssigkeit aus dem Wasserhahn decken? Oder sollten wir beim Wasser öfter mal zur Flasche greifen?

Die Wasserqualität des Leitungswassers, darin sind sich alle Fachleute einig, hat in ganz Deutschland einen hohen Standard. Allerdings ist die Qualität des Leitungswassers je nach Region unterschiedlich und auch immer nur bis zum Hausanschluss gewährleistet. Der Zustand der Wasserrohre im Haus kann den Geschmack des Leitungswassers beeinträchtigen. Vorsichtshalber sollte man in solchen Fällen das Wasser am frühen Morgen vor dem Trinken längere Zeit fließen lassen. Wer Zweifel an der Qualität seines Leitungswassers hat, kann es auf Schwermetalle wie Kupfer, Blei, Kadmium oder Zink durch die „Stiftung Warentest“ ([www.test.de/analysen](http://www.test.de/analysen)) untersuchen lassen (der Preis liegt bei ca. 26 Euro). Es gibt aber auch spezielle Firmen wie die *Gara GmbH* ([www.gara.de](http://www.gara.de)), die das Hauswasser untersuchen und eigene Wasseraufbereitungsanlagen anbieten. Anhand von Information und Verwirbelung wird hier am Wasserhahn natürliche Quellwasserqualität mit Kalkschutzgarantie versprochen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt trotz der sehr hohen Qualität des Leitungswassers hierzulande keine eindeutige Empfehlung. Da der Mineralstoffbedarf durch feste Nahrung und durch Wassertrinken gedeckt werde, seien wir nach Meinung der DGE mit Leitungswasser als auch mit Mineralwasser gleichermaßen gut bedient. Auch Fachleute wie der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Helmut Hesecker von der Universität Paderborn meinen,

dass eine abwechslungsreiche Mischkost für eine ausreichende Bedarfsdeckung mit allen lebenswichtigen Mineralstoffen Sorge. Es gibt aber auch einige Fachleute, die zur Osteoporosevorbeugung dazu raten, viel kalziumreiches Mineralwasser zu trinken. Nach Meinung von „Stiftung Warentest“ lohnt sich ein reichhaltiges Mineralwasser eigentlich nur dann, wenn man beispielsweise als Sportler seinen Mineralstoffhaushalt gezielt erhöhen möchte. Grundsätzlich gilt: Trinkwasser wird umfassender untersucht und dessen Grenzwerte sind niedriger angesetzt als bei Tafel- und Mineralwasser. Nicht zuletzt sei jedoch erwähnt, dass es in der Vielzahl der Stimmen auch einige Experten gibt, die vor Arzneimittelrückständen im Leitungswasser warnen. Nach ihren Untersuchungen wurden nicht weniger als zehn Wirkstoffe nachgewiesen, darunter der Blutfettsenker Bezafibrat oder das Schmerzmittel Ibuprofen, wie der renommierte Toxikologe Hermann Dieter vom Umweltbundesamt zu bedenken gibt.

## Natürliche und artesische Quellen

Wer aus solchen Gründen seinem Leitungswasser nicht unbedingt vertraut, für den lohnt es sich, auf die in Naturkostläden und Reformhäusern reichlich angebotenen natürlichen Mineral- und Quellwässer einzugehen. So entspringt im bulgarischen Nationalpark Pirin in 1470 Meter Höhe eine Quelle, deren Wasser als besonders natürlich und

### Der Sensorik-Test: Jedes Wasser schmeckt anders

Verkosten Sie die Wässer stets bei Zimmertemperatur. Geschmack ist eine Frage der persönlichen Wahrnehmung, die jedem Einzelnen signalisiert, was Körper und Seele gerade brauchen. Kinder wissen instinktiv, was ihnen guttut. Bei Erwachsenen lässt diese Fähigkeit aber im Laufe des Lebens oft nach, denn Kaffee, Zigaretten und Alkohol trüben unsere Geschmackswahrnehmung ein. Doch mit Hilfe des Sensorik-Tests können Sie herausfinden, welches Wasser am besten zu Ihnen passt. „Sensorik“ leitet sich vom lateinischen „sentire“ = „fühlen, empfinden“ ab und bezeichnet alle Bestandteile eines Systems, die die Wahrnehmung betreffen. Spricht man im Zusammenhang mit Wasser über einen Sensorik-Test, geht es darum, dessen Eigenschaften mit den Sinnesorganen zu bewerten. Finden Sie mit Hilfe unseres Sensorik-Tests heraus, welches Wasser für Sie am besten ist. Und das geht so:

1. Nehmen Sie nacheinander jeweils einen Schluck von verschiedenen Wässern und behalten Sie ihn kurz im Mund.
2. Wie fühlt sich das Wasser auf der Zunge und im Gaumen an? Weich und rund oder eher hart? Angenehm oder unangenehm?
3. Wie schmeckt Ihnen das Wasser? Hat es einen angenehm weichen Geschmack?
4. Was passiert beim Schlucken? Fließt das Wasser fast von allein die Kehle hinunter?
5. Spüren Sie dem letzten Schluck eine Weile nach: Können Sie sich an die unterschiedlichen Empfindungen erinnern? Welche Eindrücke sind für Sie positiv und welche negativ?

Ein Wasser sollte nie hart, metallisch oder irgendwie unangenehm schmecken. Das jeweilige Lieblingswasser fühlt sich ganz weich und angenehm am Gaumen an und trinkt sich fast von allein. Im Laufe der Zeit kann sich das Lieblingswasser auch wieder ändern. Es empfiehlt sich daher den Sensorik-Test in gewissen Abständen zu wiederholen.



lebendig gilt und auf das auch viele naturkundliche Ärzte und Heilpraktiker schwören, weil es in hohem Maße gut für den menschlichen Organismus sein soll. Das *Pirin-Quellwasser* ist mit einem Wert von 0,2 mg pro Liter (vorgeschrieben ist ein Grenzwert von 50 mg pro Liter) nahezu frei von Nitrat. Ähnlich verhält es sich mit dem spanischen Mineralwasser *Pineo*, das in 1300 Meter in den katalanischen Pyrenäen entspringt, und der französischen Mont-Roucoux-Quelle, die in 927 Metern Höhe aus den bewaldeten Bergen des Naturschutzgebietes des Haut Languedoc sprudelt. Diese Wässer unterschreiten allesamt die strikten Grenzwerte der deutschen Mineral- und Tafelwasserverordnung.

Aus Sicht einiger Hersteller ist ein wichtiges Qualitätskriterium des Wassers auch die Art der Quelle und eine damit einhergehende schonende Gewinnung. Sie setzen wie die *Firma St. Leonhards* oder *Pineo* auf natürliche und artesischen Quellen. Darunter versteht man Quellen, deren Wasser aus eigener Kraft zu Tage tritt. Es fließt somit frei und kann in seinem natürlichen Druck abgefüllt werden. Ein aufwändiges Hochpumpen aus tiefen Gesteinsschichten wie bei den meisten herkömmlichen Mineralwasserquellen ist somit nicht erforderlich. Nach

Anzeige

die Quelle  
im Haus

garaUrquell®

natürliches,  
weiches Wasser  
für beste  
Quellwasserqualität

Der Spezialist für  
WasserBelebung  
WasserAufbereitung  
GewässerSanierung  
KalkschutzGarantie

gara  
water systems®

gara GmbH  
87653 Eggenthal  
Tel. +49 (0)8306 9759770  
www.gara.de



*Rar,  
aber erhältlich.*

*Weil wir so häufig gefragt werden, wo man unser Wasser kaufen kann, hier eine Information, genauso wertvoll wie unser natürliches Mineralwasser selbst:  
Bei ausgesuchten Getränkefachhändlern und -märkten,  
denn's Biomärkten und Basic Biomärkten!  
Natürlich auch in vielen Restaurants. Ihren nächsten Händler  
und alles rund um Pineo finden Sie auf [pineo.com](http://pineo.com).*

**PINEO**

Natürliches Mineralwasser aus den Pyrenäen

Ansicht dieser Hersteller schon das Abfüllen aus einer artesischen Quelle vor allem die natürliche Molekularstruktur des Wassers, die dadurch unverändert und rein bleibt.

## Glas- oder Plastikflasche?

Ob auf Wanderungen, Fahrradtouren, am Strand oder im Fitnessstudio, eine Flasche Wasser zum Durstlöschern gehört gerade jetzt in der heißen Jahreszeit in jedes Handgepäck. Stellt sich noch die Frage: Aus welchem Material sollte die Flasche sein? Glas oder Kunststoff? Letztere bestehen aus Polyethylenterephthalat, kurz PET. Sie sind leichter als Glas und dazu bruchsticher und gut zu transportieren. Laut „Stiftung Warentest“ sind PET-Flaschen aber nicht unbedingt geschmacksneutral, da Abbauprodukte wie Acetaldehyd auf den Inhalt übergehen können.

Deshalb haben sich auch Hersteller wie *St. Leonhards* dazu entschlossen, ihre Wässer ausnahmslos in Leichtglasflaschen abzufüllen, da man der Überzeugung ist, dass nur bei Glas der Übergang von unerwünschten Substanzen in das Getränk ausgeschlossen ist. Die Frage, ob Glas- oder PET-Flasche, scheint letztlich eine Frage der Praktikabilität zu sein, da es auch Untersuchungen gibt, die anscheinend bewiesen haben, dass die Geschmacksabweichungen beim glei-

Anzeige

## Tipps zum richtigen Wassertrinken

*Trinken Sie genug Wasser! Am besten 1,5 bis 2 Liter pro Tag.*

- 1.** Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen mindestens ein Glas Wasser.
- 2.** Stellen Sie sich schon morgens die Menge Wasser bereit, die sie am Tag trinken wollen. Das schafft einen klaren Überblick.
- 3.** Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- 4.** Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- 5.** Trinken Sie 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser.
- 6.** Führen Sie ein Trinkprotokoll. Schreiben Sie sich doch einmal auf, was Sie so den ganzen Tag über trinken. Sie können dann feststellen, ob Ihre Trinkmenge stimmt.

chen Wassers zwischen Glas und PET unter fünf Prozent liegen sollen.

Allein in Deutschland produzieren 209 Brunnenbetriebe mehr als 500 Mineral- und 50 Heilwässer. Wie viel von den einzelnen Wassersorten getrunken wird, lässt sich nicht genau ermitteln. Bekannt ist lediglich, dass pro Tag und Einwohner 5 Liter Leitungswasser genutzt werden. Wie viel davon getrunken wird, weiß auch niemand.

## Leitungs- oder Mineralwasser?

Die einen schwören auf Wasser, das besonders viele Mineralstoffe enthält, andere auf Sorten, die sich genau durch das Gegenteil auszeichnen, die also besonders gering mineralisiert sind. Dahinter steht die Überzeugung, dass die Hauptaufgabe des Wassers nicht in einer besonders hohen Mineralienversorgung des Körpers liege, sondern dass Wasser im Körper vor allem als Transportmittel benötigt werde und dazu müsse es eben besonders wenig mineralisiert sein.

Der französische Hydrologe Prof. Louis-Claude Vincent geht sogar so weit, messbare Werte für ein gesundes Wasser zu definieren. So sollte der pH-Wert knapp unter 7 liegen, was die optimale Nierenfunktion begünstige. Zudem sollte Wasser einen hohen elektrischen Widerstand haben, am besten über 6000 Ohm. Wenig mineralisiertes Wasser, auch als „flaches“ Wasser bezeichnet, hat diese Eigenschaft. Mineralwässer wie *Pirin*, *Quelle St. Leonhards* oder *Lauretana* zeichnen sich genau dadurch aus. Es gibt, so Meike Strenger vom *Verband Deutscher Mineralbrunnen*, einen klaren „Trend zum flachen, platten Wasser ohne Kohlensäure“. Ob Leitungs-, Tafel-, Quell-, Mineral- oder Heilwasser – über die Frage, welches Wasser das gesündeste ist, lässt sich trefflich streiten und die fachlichen Meinungen gehen dabei weit auseinander und lassen sich letztlich auch nicht endgültig oder rein objektiv begründen.

## Mehr Geschmacks- als Ansichtssache

Wer über die Qualität seines Leitungswassers genau Bescheid weiß, es vielleicht sogar hat testen lassen, für den stehen alle Varianten wohl gleichberechtigt nebeneinander und dem reicht der persönliche Geschmack allein als Entscheidungskriterium vollkommen aus.

Oder man macht es schlicht zu einer Frage des Geldbeutels: Zwei Liter Mineralwasser kosten im Durchschnitt einen Euro. Für den gleichen Euro bekommt man 200 Liter Leitungswasser.

Susan Freytag



**DAS  
LEBENDIGE  
WASSER**

Sechs Quellen  
für Ihren persönlichen Geschmack

[www.st-leonhards-quelle.de](http://www.st-leonhards-quelle.de) **ST. LEONHARDS**