

Trinkwasser-Info

Mineral-/Tafelwasser im Vergleich zu Trinkwasser

Welches Wasser ist das bessere für mich? Was schmeckt mir besser? Was ist gesünder und besser überwacht? Wie sieht die Umweltbilanz der Wässer aus? Wie hoch sind die Kosten? Das sind einige Fragen, welche die Entscheidung der Wasserwahl beeinflussen. Mit diesen Ausführungen wollen wir Ihnen hierbei ein bisschen behilflich sein.

Wir gehen dabei nur auf Kohlensäurefreies Wasser ein. Denn Kohlensäure ist ein Gas, welches zu Beginn der Wasserabfüllungen zu Desinfektionszwecken und Neutralisierung unerwünschter Gerüche und „Aromen“ den Weg in die Flasche gefunden hat.

Kohlensäure senkt den pH-Wert eines Wassers (Beispiel: SELTERS NATURELL [ohne Kohlensäure] pH-Wert 7.3, SELTERS MEDIUM 6.3 und bei SELTERS CLASSIC senkt die Kohlensäuren den pH-Wert auf 5.7) und ist somit ein Säurelieferant und erfüllt daher nicht den natürlichen Säure-Basen-Haushalt der Ernährung, in dieser das Wasser mit einem „neutralen“ pH-Wert von ca. 7 benötigt wird.

Kohlensäure ist ein Stoffwechselabbauprodukt und daher steht die Kohlensäure Wasser im Verdacht, die Verdauung zu belasten und den Fettaufbau fördern soll. Unstrittig ist die permanente Säurezufuhr, welche vermieden werden sollte. Unser Tipp: Die Umstellung auf natürliches Wasser (ohne Kohlensäure) ist meist in 3 Wochen vollzogen. Die Lust nach Kohlensäure verschwindet dann. Nach ein paar Monaten ist es dann eher gegenteilig, ein Wasser mit Kohlensäure wird dann meist nicht mehr als schmackhaft und unangenehm empfunden.

gara GmbH

Josef-Strobel-Straße 40/1
88213 Ravensburg

Zweigniederlassung Allgäu:
gara GmbH
Webams 2
87653 Eggenthal

Telefon: +49 (0)8306 975977-0
Telefax: +49 (0)8306 975977-77

Mail: info@gara.de
Web: www.gara.de

Aber nun zurück zum Vergleich Mineral-/Tafelwasser mit Trinkwasser:

- 1) Qualität und Produktsicherheit
- 2) Gesundheitliche Aspekte
- 3) Umweltaspekte
- 4) Kosten
- 5) Fazit

1) Qualität und Produktsicherheit

Dieser Punkt ist sehr wichtig, da hierbei viel Marketing auf die Entscheidung einfließt. Dass Mineral- und Tafelwasseranbieter mit sauberen Flaschen und Bildern der unberührten Natur einsetzen, zielt auf eine Natürlichkeit und Reinheit ab. Dies ist jedoch Marketing. Es gibt eine Mineral- und Tafelwasserverordnung und ein Trinkwasserverordnung. Hierbei sind die Qualitäten geregelt.

Trinkwasser unterliegt einer umfassenderen gesetzlichen Reglementierung als Mineralwasser. Sowohl Mineral-, als auch Trinkwasserverordnung schreiben zwar vor, dass Wasser keine Krankheitserreger, Spuren von Schwermetallen oder andere gesundheitsschädigende Stoffe enthalten darf, trotzdem weicht die Mineralwasserverordnung erheblich von der Trinkwasserverordnung ab.

In der Trinkwasserverordnung sind Grenzwerte für 56 chemische, physikalische und mikrobiologische Eigenschaften (Parameter) angegeben. Die Mineral- und Tafelwasserverordnung⁴ schreibt nur für 16 Parameter Grenzwerte vor. So wird Mineralwasser bspw. nicht auf Pestizide, Nitrat oder Uran untersucht. Außerdem sind weniger Tests vorgeschrieben und es sind höhere Grenzwerte an bedenklichen Inhaltsstoffen erlaubt (z.B. Fluorid). Beim Mineral- und Tafelwasser müssen die Hersteller lediglich 17 Schadstoffhöchstwerte einhalten. Beim Trinkwasser gibt es für 30 gesundheitsgefährdende Stoffe Auflagen, die die kommunalen Trinkwasserversorger zu erfüllen haben.

Ein Auszug der zu Anforderungen der verschiedenen Wässer:

Bestandteile	Trinkwasser	Mineral-, Quell-, Tafelwasser
Cyanid	0,05	0,07
Pflanzenschutzmittel-Wirkstoffe und Biozidprodukt-Wirkstoffe	0,0001	kein Grenzwert
Aldrin, Dieldrin, Heptachlor und Heptachlorepoxyd	0,00003	Kein Grenzwert
Pflanzenschutzmittel-Wirkstoffe und Biozidprodukt-Wirkstoffe insgesamt	0,0005	Kein Grenzwert
Fluorid	1,5	5,0
Uran	0,01	kein Grenzwert

Ausgewählte Grenzwerte in mg/l, Stand August 2020.

Warum unterschiedliche Grenzwerte? Der Gesetzgeber bezieht (bezug) sich hierbei auf die dauerhafte Anwendung. Der Verzehr von Mineral- und Tafelwasser wird als nicht dauerhaft eingestuft und deshalb dürfen die Grenzwerte hier höher sein, als bei Trinkwasser, bei diesem der dauerhafte Verzehr als Grundlage dient. Leider hat sich das Trinkverhalten der deutschen Bürger sehr verändert und die Verordnungen spiegeln nicht die Trinkgewohnheiten der Bürger (ca. 10% der deutschen Bürger trinkt ausschließlich Leitungswasser [FORSA Umfrage 2020]).

Ein weiterer Punkt sind Wasserschutzgebiete. Während es für Trinkwassergewinnung drei unterschiedliche Schutzzonen (eingeschränkte landwirtschaftliche Bewirtschaftung, Chemieindustrieverbot,...) teils dutzende km², bleibt es der Mineral- und Tafelwasserindustrie selbst überlassen, eine Schutzzone einzurichten. Das fördert im Zusammenhang mit der reduzierten Grenzwertvorschrift und der Häufigkeit der Wasseranalyse eine größere Lücke, im Vergleich zu Mineralwasser.

2) Gesundheitliche Aspekte

Sollten in jeder Lebensmittelfrage ganz oben stehen. Beide Wasserarten unterscheiden sich in genereller Frische. Da Trinkwasser von der Entnahme über Hochbehälter (zwecks Druck und Pufferung von Starkentnahmen) ins Leitungsnetz binnen weniger Tage am Wasserhahn Verwendung findet, wird das Mineral- und Tafelwasser für die Haltbarkeit vieler Monate oder Jahre vorbereitet.

Laut Mineral- und Tafelwasserverordnung sind hierfür keine technisch/chemischen Mittel zugelassen, jedoch gibt es hier andere Möglichkeiten. Für die Entfernung von Eisen, Mangan, oder Zink sind Technologien zugelassen. Eine Möglichkeit ist die Behandlung mit Ozon, um die Stoffe zu entfernen, was auch entkeimende (konservierende) Wirkung mit sich bringt. Ebenso ist die Anreicherung von Mineral- und Tafelwasser mit Kohlensäure zulässig, was auch eine Konservierung, sowie eine „Geschmacksneutralisierung“ als Nebeneffekt mit sich bringt.

Für die Qualitätsüberwachung ist je nach Größe der Trinkwasserversorgung die große Wasseranalyse von jährlich bis täglich möglich. Infos hierüber erhalten Sie von ihrem Wasserversorger. Bei Mineral- und Tafelwasser sind die Zeiträume der Analytik schwer zu ermitteln. Fragen sie auch hier bei dem Hersteller nach und blicken Sie auf das Datum des Flaschenetikettes des Analyseauszuges!

Reinigung von Flaschen ist immer ein Thema. Spülmittelrückstände sind prozessbedingt und in kleinen Dosen jedoch unvermeidbar. Eine Plastikflasche ist natürlich immer ein Lieferant von Mikroplastik in den Körper. Es wurden bereits [Mikroplastik in Mineralwässern](#) nachgewiesen. Welches gesundheitliche Risiko darin besteht, ist noch nicht vollständig geklärt. Doch warnt das Umweltbundesamt: gesundheitliche Beeinträchtigungen infolge der aufgedeckten Mikroplastikpartikel-Zell-Interaktionen und des proinflammatorischen Effektes nicht gänzlich auszuschließen. Vorsicht ist hier ein guter Berater!

Geschmack ist ein subjektives Kriterium. Gesetzlich sind beide Wasserarten auf Geschmacksneutralität verpflichtet. Es kann auch ein Sensitivitätstest vollzogen werden, indem man eine kleinere Menge Wasser in den Mund nimmt und testet, ob der Kehlkopfbereich sich zusammenzieht. Dies kann ein Hinweis auf Bekömmlichkeit und Verträglichkeit geben.

Mineralwasser als Minerallieferant? Leichte (mineralarme) Wässer gesünder?

Die Lieferung der Mineralien über das Wasser ist für den täglichen Bedarf nicht sonderlich relevant. Viele Mineralwasserhersteller werben mit sog. Leichten Wässern. Diese seien bekömmlich und würden den Organismus beim Entgiften unterstützen.

Wir können diesen Argumenten wenig abgewinnen. Wenngleich eine Quelle in den Bergen (über die osmotischen Kräften) meist mineralarm ist, so hat dies ernährungsphysiologisch für den daraus Trinkenden wenig Auswirkungen, wenn sich dieser von bergtypischer Nahrung (sehr mineralreich) ernährt. Da die Zivilisationsnahrung jedoch immer auf humosem Boden gründet, ist diese mineralärmer, als die alpine Ernährung. Deshalb sollte eine humose Ernährung immer mit mineralhaltigem Wasser ausgeglichen werden. Denn leichte Wässer fördern eine ständige Bindung von Mineralien und Spurenelementen, was dann dem Körper nicht mehr zur Verfügung steht.

3) Umweltaspekte

Diese Frage lässt sich eindeutig und klar beantworten. Durch den Wegfall der Flaschenproduktion, -logistik, Recyclingverfahren und Reinigungskemikalien liegen die Vorteile eindeutig beim Trinkwasser.

4) Kosten

Der Preis pro Liter Trinkwasser liegt in Deutschland zwischen 0,00010 EUR und 0,01 EUR. Dieser Unterschied begründet sich u.a. in Wasserleitungslängen, Aufbereitungsverfahren. Der Preis für Mineralwasser beträgt hingegen 0,15 – 22,30 EUR/Liter.

5) Fazit

Unter Berücksichtigung der umfassenderen Analyse, kürzeren Untersuchungsintervallen, Prophylaxe durch Wasserschutzgebiete und keine Vorbereitung zur Konservierung sehen wir das Trinkwasser als sicherer als Mineralwasser. Die Ökobilanz sowie der Kosten-Nutzen Effekt liegt ganz klar beim Trinkwasser. Bei Trinkwasser haben sie zusätzlich die Möglichkeit ein [Wasseraufbereitungsverfahren](#) ihrer Wahl zusätzlich zu adaptieren.