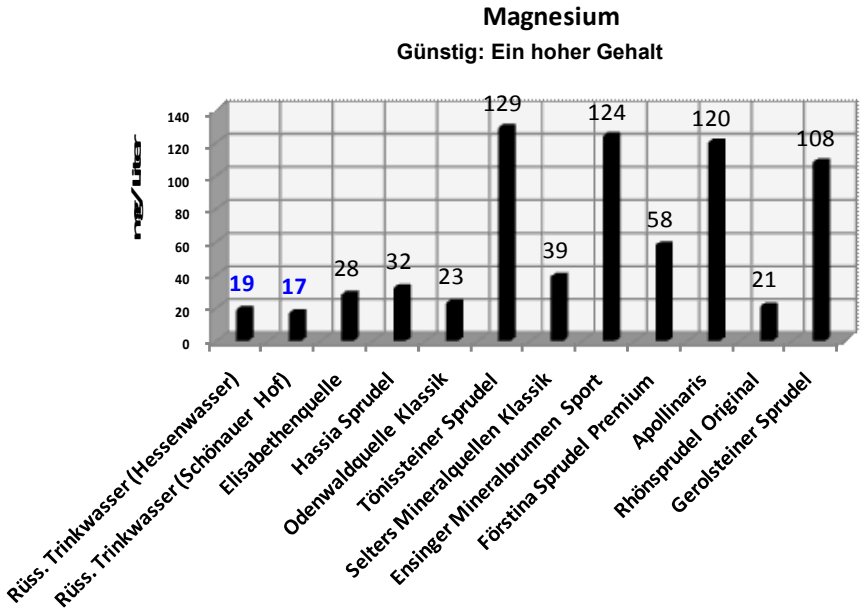
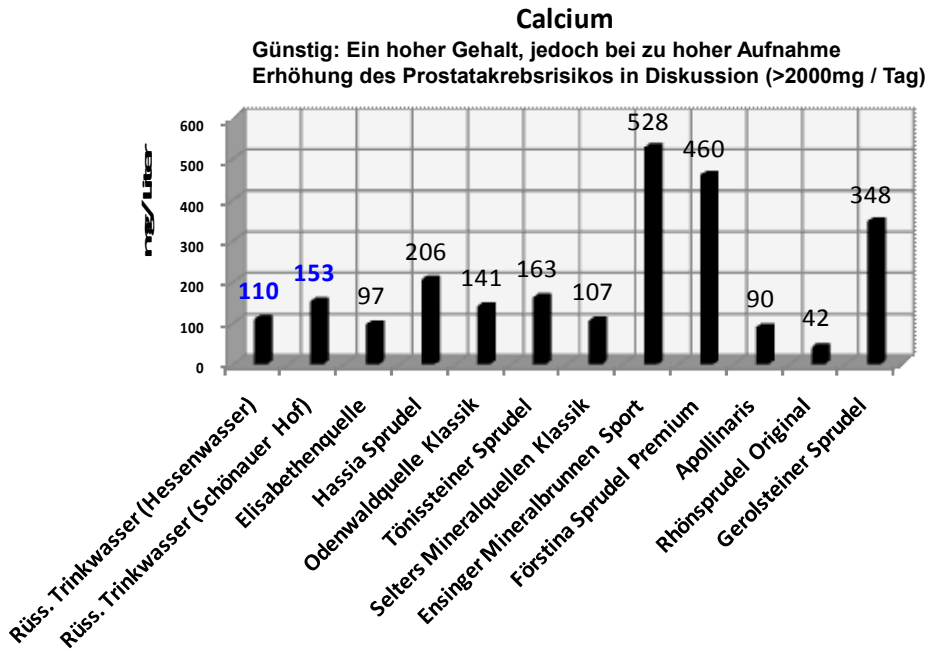
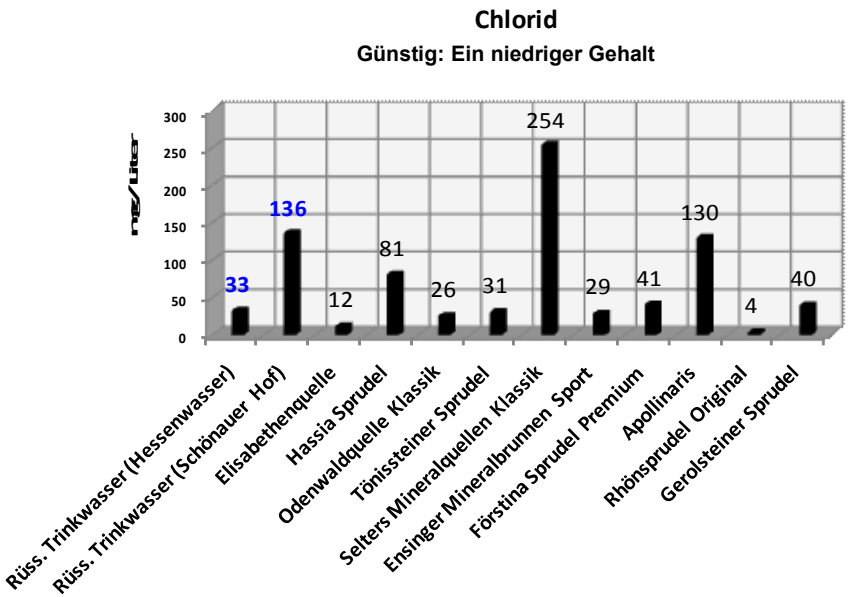
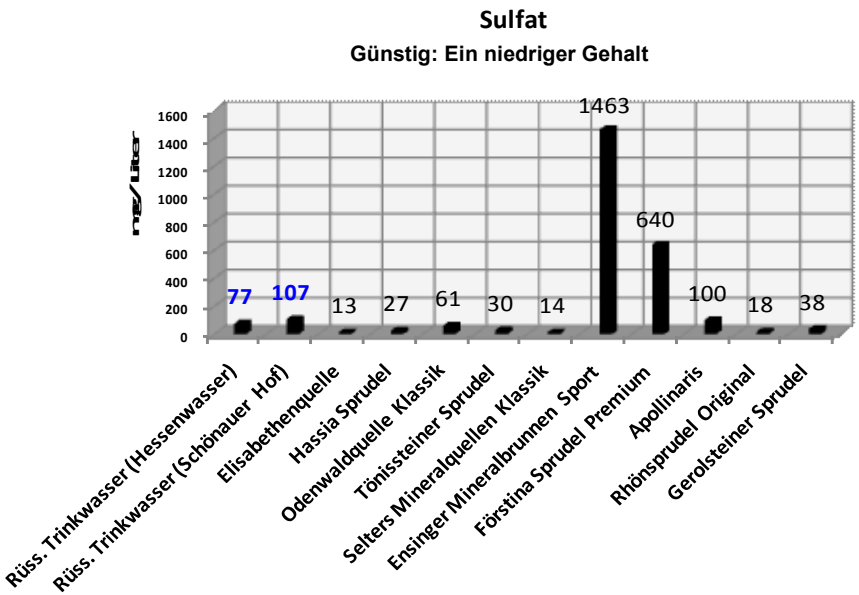
Vergleich des Mineraliengehaltes: Rüsselsheimer Trinkwasser zu bekannten Mineralwassern

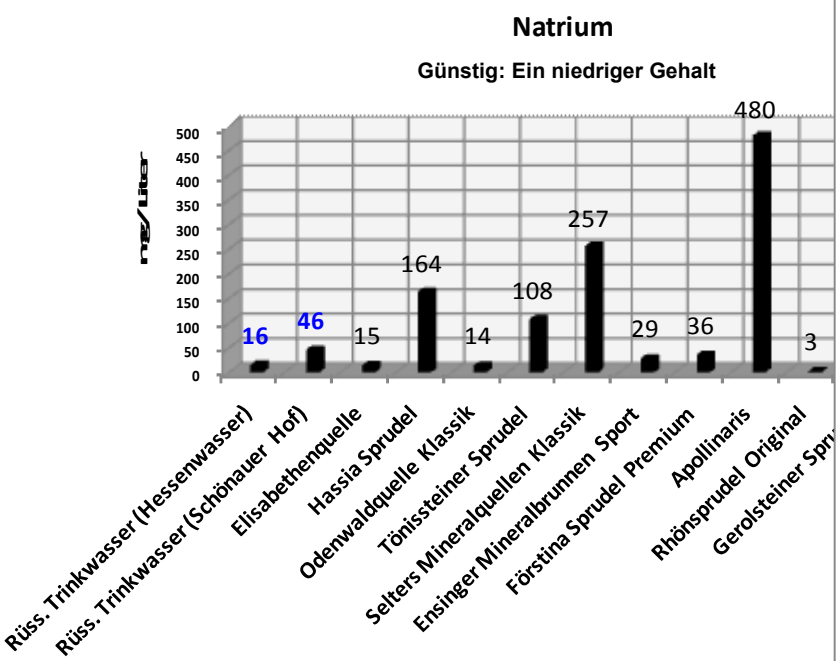


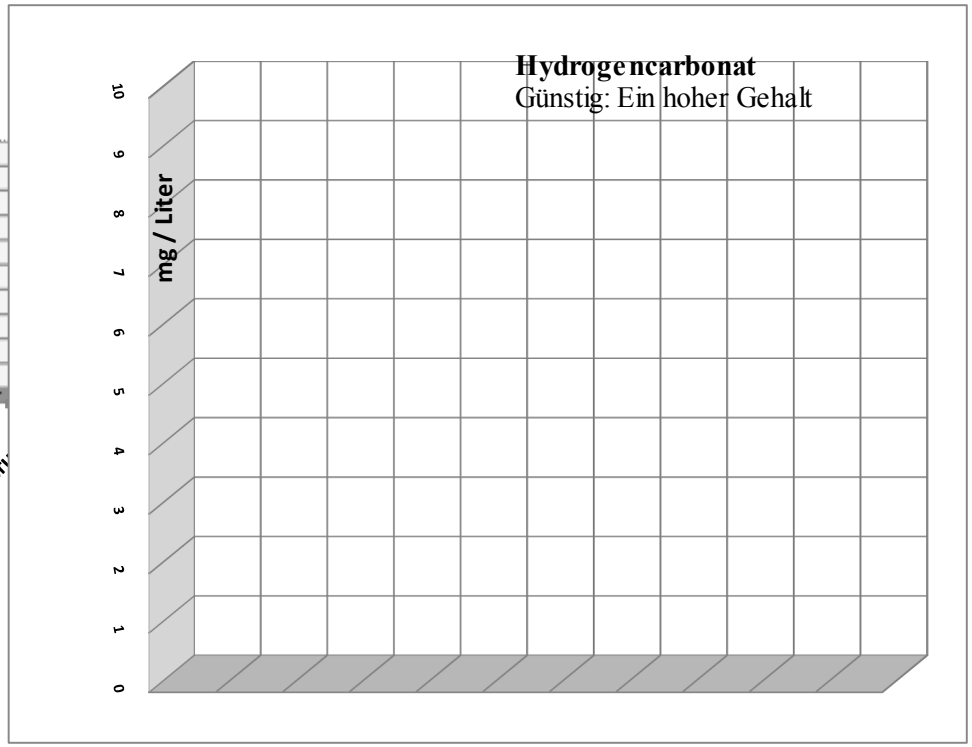






Vergleich des Mineraliengehaltes: Rüsselsheimer Trinkwasser zu bekannten Mineralwassern





Bei dem Vergleich fällt auf, dass die Mineralwasser mit besonders hohen Anteilen an gewünschten Mineralien (Mg, Ca) häufig auch hohe Gehalte an unerwünschtem Natrium aufweisen. Das Rüsselsheimer Leitungswasser aus dem Bezug von Hessenwasser hat dagegen ein sehr ausgeglichenes Profil mit niedrigen Gehalten an unerwünschten Mineralien (Na, Chlorid, Sulfat).

Bei den Mineralwassern wird der Uran-Gehalt nicht ausgewiesen. Das radioaktive Metall ist nierenschädigend.
Laut Wikipedia haben die deutschen Trinkwasser im Durchschnitt einen Gehalt von 0,3 µg / Liter, die Mineralwasser 2,8 µg / Liter.
Das Rüsselsheimer Leitungswasser von Hessenwasser weist einen Gehalt von 0,6µg / Liter auf.

Nach einer Studie der Schweizer Wasserversorger hat Mineralwasser eine 3,5 x schlechtere Umweltbilanz als Leitungswasser, im Wesentlichen verursacht durch Verpackung, Transport und Beschaffungsaufwand.

Quellen für den Mineraliengehalt der Mineralwasser:

http://www.elisabethenquelle.de/sortiment/natuerliches-mineralwasser/spritzig => Detaillierte Produktinformation => Mineralstoffe

http://www.hassia-sprudel.de/produkte/mineralwasser/hassia-sprudel => Detaillierte Produktinformation => Mineralstoffe

http://www.odenwaldquelle.de/sortiment/unser-wasser/classic/ => Produktinformationen

http://www.toenissteiner.com/mineralien/

http://www.selters.de/wertvolles-selters/ => Selters – die Analyse

http://www.ensinger.de/produkte/ensinger-sport-mineralwasser/produkt-detailansicht/showuid/117.html => Inhaltsangaben

http://www.foerstina-sprudel.de/produkte/mineralwasser/ => Förstina Sprudel Premium anclicken => Seite ganz unten "Auszug aus der Analyse …"

https://de.wikipedia.org/wiki/Apollinaris_%28Mineralwasser%29 => Chemische Zusammensetzung

http://www.rhoensprudel.de/produkte/mineralwasser/ => Rhönsprudel Original => Analysewerte

https://www.gerolsteiner.de/de/mineralwasser-vergleich/ => siehe etwa in der Mitte der Seite

Kopie aus http://www.toenissteiner.com/mineralien/mineralienlexikon/

Calcium
Calcium ist ein essentieller Baustoff für Knochen und Zähne und für einen stabilen Knochenbau unerlässlich. Es hemmt Entzündungen und bremst allergische Reaktionen. Darüber hinaus spielt Calcium als Aktivator vieler Stoffwechselvorgänge sowie für die Blutgerinnung eine wichtige Rolle und ist an der Erregbarkeit von Nerven und Muskeln beteiligt.
Anmerkung U. Rein: Nach aktuellen Forschungsergebnissen ist Calcium an der Zellgenese von Prostatakrebs beteiligt. Epidemiologische Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Erkrankungsrisiko und der Aufnahme hoher täglicher Calciummengen.
Siehe auch Wikipedia ‘‘Milch‘‘.

Chlorid
Chlorid ist der dritte, nach Magnesium und Calcium, wichtige Mitspieler beim Flüssigkeitshaushalt. Es bindet das Natrium im Körper. Zudem regt Chlorid im Magen die Verdauung an.

Hydrogencarbonat
Ist das meist vorkommende Anion in Mineralwässern aus Kalkgebirgen, es stammt aus Kalk-führenden Erdschichten und wird im Magen zu Kohlensäure umgewandelt. Hydrogencarbonatreiche Wässer mildern die Magensäure und können sinnvoll bei Personen mit zu hoher Säureproduktion sein, ansonsten helfen Sie aufzustoßen. Hydrogencarbonat kann im Gegensatz zu den Mineralstoffen vom Körper selbst gebildet werden. Es ist in jedem Mineralwasser enthalten.

Magnesium
Magnesium reguliert in Verbindung mit Calcium die Muskelaktivität. Fehlt beim Zusammenspiel von Zusammenziehen und Lockern der Muskelfasern das Magnesium, kommt es zu Muskelkrämpfen, bestens bekannt als Wadenkrampf. Magnesium ist wichtig für Herz und Kreislauf, fördert die Verdauung und beeinflusst das vegetative Nervensystem. Insgesamt ist Magnesium an der Herstellung von über 300 Enzymen im Körper beteiligt, reguliert den Stoffwechsel und kommt als zentraler Lebensbaustein in allen Körperzellen vor.

Forts. Kopie aus http://www.toenissteiner.com/mineralien/mineralienlexikon/

Natrium
Natrium beeinflusst als Gegenspieler des Kaliums die Flüssigkeitsbilanz im Körper. Dabei ist das Kalium für die Aufnahme und das Einspeichern von Wasser im Gewebe verantwortlich. Außerdem beeinflusst Natrium die Zellwandfunktion und reguliert den Blutdruck.
Nicht zu verwechseln: Natrium im Mineralwasser ist nicht das Gleiche wie Natriumchlorid, Kochsalz. Natriumgehalt ist also nicht gleich Kochsalzgehalt.
Anmerkung U. Rein: Eine hohe Natriumaufnahme begünstigt hohen Blutdruck (was in den Werbeaussagen nicht erwähnt wird).

Sulfat
Sulfat ist als Gegenspieler des Hydrogencarbonats am Säure-Basen-Haushalt beteiligt. Auch Milchsäure im Blut wird durch Sulfat in Schach gehalten, ideal zur Vorbeugung gegen Muskelkater und vor allem auch beim Ausdauersport wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen.
Anmerkung U. Rein: Ein hoher Sulfatgehalt verschlechtert den Geschmack des Wassers (was in den Werbeaussagen nicht erwähnt wird).

Kalium
Kalium trägt zur Regulierung des Flüssigkeitshaushalts im Körper bei. Auch spielt das Kalium eine Schlüsselrolle bei der Steuerung der Muskeln. Kaliummangel führt zu Muskelschwäche.

Fluorid
Fluorid stärkt schon in kleinsten Mengen regelmäßig aufgenommen die Zähne und den Zahnschmelz.

Informationen von Selters zur Wirkung der enthaltenen Mineralien:

SELTERS – die Analyse

Dank dem reichhaltigen Anteil an Calcium, Magnesium, Hydrogencarbonat und weiteren wichtigen Mineralien leisten SELTERS Classic und SELTERS Leicht einen hervorragenden Beitrag zur gesunden Ernährung.

Nach der amtlich anerkannten Analyse des Institutes Fresenius, Wiesbaden, vom 8. März 2014 enthält ein Liter SELTERS Classic und SELTERS Leicht Mineralwasser als charakterisierende Bestandteile (in Milligramm):

791 mg Hydrogencarbonat

wirkt sich günstig auf die Magen-Darmfunktion aus. Das Kohlensäure-Bicarbonatsystem ist das wichtigste Puffersystem des Körpers und hält den Säurewert des Blutes im Normalbereich.

257 mg Natrium und 254 mg Chlorid

regulieren beide den Wasserhaushalt. Ihre Ionen sind die Hauptträger des Blutserums. Mit einem Liter SELTERS können fast 20% des im Blutserum vorhandenen Anteils an Natrium und Chlorid zugeführt werden.

107 mg Calcium

Der relativ hohe Gehalt an Calcium ist in der Wachstumsphase bei Kindern und Jugendlichen bedeutsam für Skelett und Zähne. (1 Liter Selters deckt ca. 16% des empfohlenen Tagesbedarfs).

39 mg Magnesium

wirkt als Antistressmineral positiv auf Nerven und Muskulatur, unterstützt die Spannkraft und die Fettverbrennung. (1 Liter SELTERS deckt ca. 13% des empfohlenen Tagesbedarfs).

14 mg Sulfat

ist bedeutend für die Festigkeit von Haut und Haaren und fördert die Gallentätigkeit.

13 mg Kalium

aktiviert das Zellwachstum und unterstützt die Herz- und Muskelfunktion.

Uran-Werte im Mineralwasser

Rund 13 Prozent der Mineralwassermarken enthalten für Säuglinge und Kleinkinder kritische Mengen Uran. Darunter bekannte Marken wie San Pellegrino und Perrier von Nestlé oder Überkinger. Das hat die Verbraucherschutzorganisation Foodwatch herausgefunden.

foodwatch hat für mehr als 400 Marken Daten zur Uranbelastung zusammengetragen. 25 Flaschen Mineralwasser hat foodwatch selbst ins Labor gegeben und auf Uran testen lassen – Discounter-Marken von Aldi und Rewe, namhafte Wassermarken wie Evian und Apollinaris, Mineralwässer aus stark uranbelasteten Gebieten sowie einige Heilwässer.

Insgesamt elf Mal hat das Labor mehr als zwei Mikrogramm Uran pro Liter gemessen. Das ist die Grenze, die der deutsche Gesetzgeber für Wässer toleriert, die mit dem Hinweis "geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung" beworben werden. Drei der Wässer enthalten mehr als zehn Mikrogramm Uran und sind damit auch für Erwachsene nicht zum täglichen Gebrauch zu empfehlen, darunter zwei Heilwässer. Bei dauerhaften Konsum drohen vor allem Kleinkindern Schädigungen der Niere.

Mehr dazu und Messdaten für über 400 Mineralwasser-Marken unter www.foodwatch.de. Die Fotostrecke zeigt eine Auswahl der untersuchten Wasser und die gemessenen Uranwerte.