

VERBRAUCHERTIPP - Deutschlandfunk

19.06.2007 · 06:25 Uhr

Mineralwasser löscht den Durst.

Beliebte Durstlöcher - Was Mineral-, Quell- und Tafelwasser unterscheidet

Von Susanne Kuhlmann

Statistisch gesehen trinkt jeder Deutsche 125 Liter Mineralwasser im Jahr. Rund 600 verschiedene Sorten sind auf dem Markt, Heilwässer, Tafelwässer und Quellwässer noch gar nicht mitgerechnet.

"Natürliches Mineralwasser ist ein Wasser, das aus einem natürlichen Vorkommen, also aus einer Quelle stammt."

Wesentliche Inhaltsstoffe sind Mineralien, sagt Ursula Tenberge-Weber, Ernährungsberaterin bei der Verbraucherzentrale in Düsseldorf. Hauptsächlich kommen Natrium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Kalium vor und prägen den Geschmack.

"Da steht im Vordergrund das Natrium. Ein Wasser mit einem geringen Natriumgehalt schmeckt auch entsprechend, und je mehr Natrium enthalten ist, umso stärker schmeckt der Salzgehalt durch."

Steht auf dem Flaschenetikett der Hinweis "natriumhaltig", wurden mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter Mineralwasser gemessen. Heißt es dagegen "geeignet für eine natriumarme Ernährung" darf nur ein Zehntel davon enthalten sein, also höchstens 20 Milligramm: ein Hinweis für Menschen mit Bluthochdruck oder bestimmten Nierenerkrankungen, denen geraten wird, sich kochsalzarm zu ernähren.

Der Mineraliengehalt darf beim Abfüllen nicht verändert werden. Der Kohlensäureanteil schon.

"Kohlensäure darf zugesetzt werden oder darf auch entzogen werden, je nach dem, ob man ein stilles oder ein kohlensäurehaltiges Wasser haben möchte."

Im Getränkemarkt findet man auch Flaschen mit dem Aufdruck "Quellwasser". Auch das muss wie Mineralwasser direkt an der Quelle abgefüllt werden. Das Wasservorkommen muss aber nicht "ursprünglich rein" sein, wie bei Mineralbrunnen. "Ursprünglich rein" bedeutet, dass das Wasser auf dem langen Weg durch die Gesteinsschichten gefiltert und gereinigt wird. Bei Quellwasser passiert das, wenn nötig, erst vor dem Abfüllen, damit es die Hygienemaßstäbe der Trinkwasserverordnung erfüllt. Tafelwasser hat überhaupt nichts mehr mit Mineralwasser gemeinsam. Ursula Tenberge-Weber:

"Tafelwasser ist eine Mischung sowohl aus Leitungswasser als auch Mineralwasser. Da kann man im Grunde genommen ein maßgeschneidertes Wasser herstellen."

In Gaststätten wird es glasweise ausgeschenkt, während Mineral- und Quellwässer in der Originalflasche serviert werden müssen. Eine Sonderform der Mineralwässer sind Heilwässer.

Farzaneh Mussakhan vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte:

"Für Heilwässer ist ein Mindestgehalt von Mineralstoffen festgelegt. Er beträgt ein Gramm pro Liter. Heilwässer sind amtlich zugelassene Arzneimittel, die nachgewiesene therapeutische Wirkung besitzen."

Manche enthalten sehr wenig Mineralstoffe und Spurenelemente und eignen sich zum

Beispiel für Menschen mit bestimmten Harnsteinleiden. Andere Heilwässer haben einen sehr hohen Gehalt an manchen Mineralien und wirken abführend. Die meisten Heilwässer darf man bedenkenlos wie normales Mineralwasser trinken. Andernfalls müssen Warnhinweise oder Gegenanzeigen auf dem Etikett abgedruckt sein - ähnlich wie auf dem Beipackzettel für Medikamente. Im Trend liegen seit einiger Zeit Mineralwässer mit Fruchtaromen oder Auszügen von Kräutern. Man muss aber schon genauer hinsehen, um festzustellen, ob sie ungesüßt oder mit Süßstoff oder Zucker versetzt sind. Sonst kann der erfrischende Durstlöscher unversehens zur Kalorienbombe werden.

Abwechslung im Glas kann man übrigens ganz einfach selber zusammenmischen:

"Die Alternative wäre ganz einfach, ein Mineralwasser zu nehmen und selbst einen Spritzer Fruchtsaft hinzuzugeben. Wahrscheinlich ist es noch billiger, und man hat natürliche Bestandteile in diesem Getränk."