

Leitungswasser vs Mineralwasser

Mineralwässer werden immer beliebter. 1999 wurden im Durchschnitt 97,1 Liter getrunken. Es gibt Mineral-, Heil-, Quell-, Tafel-, und Leitungswasser. Das natürliche Mineralwasser wird in die typischen Mineralwasserflaschen abgefüllt. Zugelassene Mineralwasser müssen eine Menge von 1g/l Mineralien aufweisen. Aus geschmacksgründen werden einigen Wässern Eisen, Schwefel oder Kohlensäure entzogen.

Das Tafelwasser ist ein künstliches Mineralwasser. Hierbei werden dem Leitungswasser Salze und Kohlensäure zugesetzt.

Wichtige Elektrolyte sind Natrium, Kalium, Calcium, Chlor und Magnesium.

Leitungswasser:

Kaum ein Lebensmittel wird so regelmäßig und häufig kontrolliert wie unser Trinkwasser, dessen Überwachung durch das Gesundheitsamt erfolgt. Die strengen Vorschriften des Gesetzgebers in der Trinkwasserverordnung gewährleisten eine gute Wasserqualität vom Wasserwerk bis zum Endverbraucher.

So dürfen in einem Liter Trinkwasser beispielsweise nicht mehr als 40 Mikrogramm Blei und nicht mehr als 50 Milligramm Nitrat enthalten sein. Diese Werte werden im Trinkwasser aus der öffentlichen Wasserversorgung in der Regel eingehalten.

Wer überwiegend Wasser aus dem Wasserhahn genießen möchte, sollte sich vorher über die Art der hauseigenen Wasserrohrleitungen informieren. Vor allem in Altbauten sind häufig noch Bleirohre installiert. Das Blei aus den Rohren wird im Wasser gelöst und ist in höheren Konzentrationen besonders für Ungeborene, Säuglinge sowie Kinder schädlich.

Auch aus Kupferleitungen kann sich, besonders wenn das Wasser im Härtebereich 4 und darunter sowie im pH-Wert unterhalb von 7,3 liegt, zuviel Kupfer lösen. In diesem sehr seltenen Fall kann das stark kupferhaltige Trinkwasser bei Säuglingen und Kleinkindern zur frühkindlichen Leberzirrhose führen. Nach derzeitigem Wissen wird eine mittlere Belastung des Trinkwassers mit 2 Milligramm Kupfer pro Liter Wasser als gesundheitlich unbedenklich angesehen.

In landwirtschaftlich stark genutzten Gebieten kann es zu Überschreitungen der gesetzlich festgelegten Grenzwerte beispielsweise für den Nitratgehalt kommen. Das ist zu beachten, wenn das Wasser aus hauseigenen Brunnen und nicht aus dem örtlichen Leitungsnetz kommt.

Wer unsicher ist, kann sein Wasser beim zuständigen Gesundheitsamt prüfen lassen.

Tips: Leitungswasser aus der öffentlichen Wasserversorgung kann unbedenklich auch von Kindern reichlich getrunken werden.

Bestehen Ihre Wasserleitungen aus Blei, können Sie den Bleigehalt des Leitungswassers senken, wenn Sie es ablaufen lassen. Vor allem morgens ist es besser, das Wasser rund 3 Minuten abfließen zu lassen, weil es gegebenenfalls die ganze Nacht über in den Leitungen gestanden hat. Dies sollte man am besten grundsätzlich einhalten auch wenn die Leitungen okay sind.

Es empfiehlt sich auch, erst zu Duschen dann Trinken.

Für die Zubereitung von Babynahrung sollte Leitungswasser immer erst nach 1 bis maximal 3 Minuten entnommen und dann abgekocht werden.

Mineralwässer:

Ein beachtenswerter Inhaltsstoff in Mineralwässern ist das Bicarbonat (Hydrogencarbonat / H_2CO_3). Das Bicarbonat wirkt basisch und eignet sich zur Kompensation einer übersäuerten Stoffwechsellage (hoher Lactatanfall) Das basisch reagierende Bicarbonat fördert den Ausstrom von Wasserstoffionen aus der Muskelzelle.

Ein weitere wichtiger Inhaltsstoff ist Magnesium. Bei der Auswahl des Mineralwassers sollten solche mit einem Gehalt von über 150mg/l Magnesium bevorzugt werden.

Der Gehalt an Natrium in Mineralwässern ist im Sport bei starker Dehydration von grosser Bedeutung. Bei starkem Schitzen unter Hitzebelastungen kommt es zu einem hohen Natriumverlust. Daher sind beim Ausgleich eines starken Flüssigkeitsdefizit nach der Belastung Mineralwässer mit hohem Natriumgehalt zu wählen. Mineralwässer mit einer Natriumkonzentration von über 200mg/l sollten hierbei bevorzugt werden. Natrium liegt nicht in allen Wässern als Kochsalz vor, sondern auch in anderen chemischen Verbindungen z.B. als Carbonat.

Für Säuglinge empfiehlt es sich, natriumarme Mineralwässer zu verwenden.

Der Kaliumgehalt ist in Mineralwässern meist gering. Da Fruchtsäfte überreichlich Kalium enthalten, empfiehlt es sich, für eine höhere Kaliumaufnahme das Mineralwasser im Verhältnis vier Teile Mineralwasser mit einem Teil Fruchtsaft zu mixen.