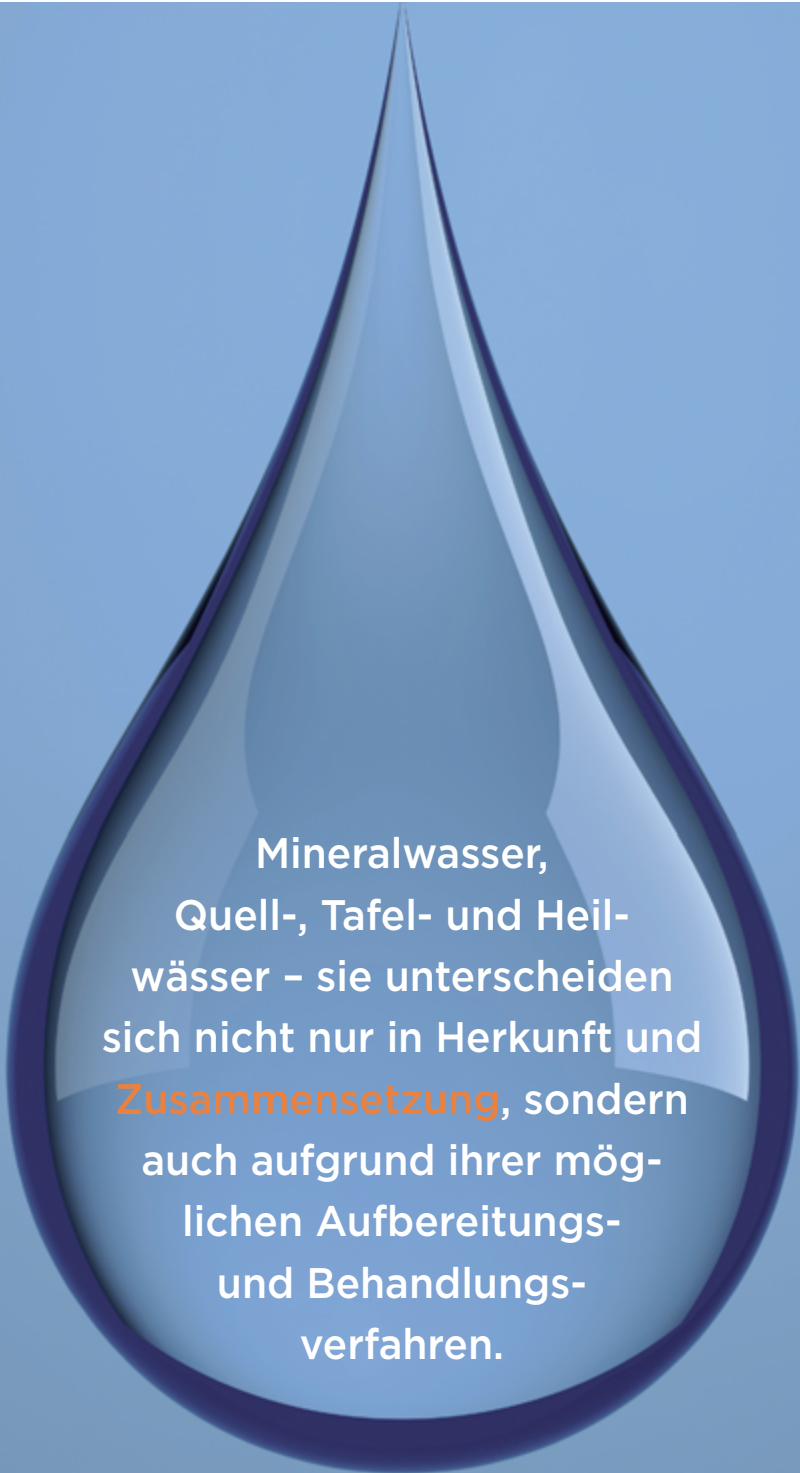


Mehr als nur ein Durstlöscher



Mineralwasser, Quell-, Tafel- und Heilwässer – sie unterscheiden sich nicht nur in Herkunft und **Zusammensetzung**, sondern auch aufgrund ihrer möglichen Aufbereitungs- und Behandlungsverfahren.

Wasser ist die wichtigste Grundlage des Lebens und nimmt mit circa 60 Prozent auch den größten Anteil in unserem Körper ein. So wirkt Wasser beispielsweise als „Kühlmittel“, das die Körpertemperatur konstant hält. Ebenso fungiert es als „Transportmittel“, welches Nährstoffe und Sauerstoff im Blut zu den entsprechenden Zellen hin oder giftige Stoffwechselprodukte abtransportiert. Als natürliches „Gehirndoping“ fördert Wasser auch die Konzentration in Job und Schule und kann bei älteren Menschen mit beginnender Altersdemenz erstaunlich positive Effekte auslösen. Da täglich ungefähr 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atmung und Körperausscheidungen verloren gehen, muss dieselbe Menge zum Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz nachgefüllt werden. Mindestens 1 bis 1,5 Liter sollten dabei auf Getränke wie Wasser entfallen. Hitze, Fieber, Durchfall, Erbrechen, trockene (beheizte) Räume oder körperliche Aktivitäten lassen den Flüssigkeitsbedarf um ein Mehrfaches ansteigen. Das Thema Trinken als wichtiger Bestandteil vieler Therapien sollte somit öfter Einzug in die Kundenberatung nehmen. Der stark gestiegene Pro-Kopf-Verbrauch in den letzten 40 Jahren und immer mehr Getränkekarten in Restaurants belegen: Wasser ent- ▶

© Andrew Johnson / www.iStockphoto.com

► wickelt sich langsam zu einem salonfähigen Getränk mit gutem Image. 1970 trank ein Deutscher durchschnittlich nur 12,5 Liter Mineral- oder Heilwasser pro Jahr, bis 2010 hat sich dieser Wert mit knapp 130 Litern pro Jahr mehr als verzehnfacht.

Trinkwasser Es kostet im Vergleich zum Wasser aus dem Getränkeregale so gut wie nichts und schont zudem Umwelt und Rücken. So stehen mittlerweile wieder Glaskaraffen oder Sodaflaschen in vielen Haushalten und Büros auf dem Tisch – gefüllt mit bequem aus der Leitung gezapftem Trinkwasser. Ein aktueller Bericht

nannte Rohwasser technisch aufbereiten, bis es den strengen Vorgaben der TWV entspricht. Wer möchte schon Krankheitserreger, Pestizide, Nitrat, Hormone und Antibiotika frei Haus geliefert bekommen? Trinkwasser in Deutschland kann somit ohne Bedenken in den täglichen Flüssigkeitsplan integriert werden, denn seine Qualität erhielt nach wie vor Bestnoten.

Quellenreiches Deutschland Über 500 Mineral- und an die 50 Heilwässer sprudeln aus deutschen amtlich anerkannten Quellen. Kaum ein Land auf der Welt hat solch ein großes Vorkommen dieses unterirdi-

wasser im Regal steht, als Niederschlag zu Boden. Das über die Jahrhunderte hinweg durch die verschiedenen Sand-, Erd- und Gesteinsschichten absickernde Regenwasser nahm dabei Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Sulfat, Hydrogencarbonat, Kalium und andere auf. Besonders in vulkanischen Regionen reicherte sich das Wasser zudem mit natürlicher Kohlensäure an. Diese Inhaltsstoffe machen neben ihren gesundheitlichen Wirkungen auch den charakteristischen Geschmack des Wassers aus. Neben Mineralwasser stehen auch noch Quell-, Tafel- und Heilwässer zur Auswahl, die nicht nur in Herkunft und Zusammensetzung variieren, sondern auch aufgrund ihrer möglichen Aufbereitungs- und Behandlungsverfahren.

Natürliches Mineralwasser Es ist das einzige Lebensmittel, das amtlich anerkannt werden muss und unterliegt somit strengen Kontrollen. Es wird aus Quellen gewonnen, deren Wasser unterirdisch und vor Verunreinigungen geschützt ist. Das bedeutet ursprüngliche Reinheit. Aufgrund seiner Wanderung durch die verschiedenen Gesteinsschichten ist es auf natürliche Weise gefiltert worden. Je tiefer die Schichten, desto besser ist das Wasser ohnehin vor einer Kontamination (z. B. Pestizide, Schwermetalle) geschützt. Die Abfüllung des Wassers erfolgt in einem streng kontrollierten Vorgang direkt am Quellort. Wichtige Punkte wie die mikrobiologischen Anforderungen, Analysen, Abfüllung und Kennzeichnung regelt die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTV). Natürliches Mineralwasser darf so gut wie nicht aufbereitet und behandelt werden. Erlaubt sind lediglich eine Veränderung des Kohlensäuregehaltes und eine Belüftung oder Filtration, um zum Beispiel Eisen oder Schwefel aus optischen oder geschmacklichen Gründen zu entfernen. Durch das Plus an Mineralstoffen und Spurenelementen könnte man Mineralwasser auch als natürliches Functional Food beschreiben: ►



© Opidanus / www.fotolia.com

des Bundesgesundheitsministeriums und des Umweltbundes (UBA) belegt, dass die Trinkwasserqualität deutscher Wasserwerke gemäß der Trinkwasserverordnung (TWV) bei 97 bis 99 Prozent der geprüften Trinkwässer einwandfrei war. Mit dem Ziel, das Wasser möglichst naturbelassen bis ans Haus zu bringen, müssen die Wasserwerke je nach Herkunft (Grund- oder Oberflächenwasser) und Belastung das so ge-

schen Schatzes. Dabei unterscheiden sich die Wässer je nach Region von ihrem Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen. In den meisten Fällen gilt: Je tiefer die Quelle liegt, desto reicher ist das Wasser an Mineralien. Manche liegen in fast 1000 Meter Tiefe, die meisten jedoch zwischen 500 und 600 Metern. Das alte Sprichwort „Alles Gute kommt von oben!“ gilt auch hier, denn vor vielen Jahren fiel das, was jetzt als Mineral-

► Sie haben einen positiven Einfluss auf die Knochenmineralisierung, Stoffwechselfvorgänge, den Säure-Basen-Haushalt und vieles mehr. Bestimmte nach der MTV erlaubte Werbehinweise auf dem Etikett verraten ihren Kunden zudem,

Quell- und Tafelwasser Sie werden weniger streng gehandhabt. Quellwasser stammt ebenso wie Mineralwasser aus unterirdischen Quellen, unterliegt jedoch keiner amtlichen Anerkennung. Es gelten die Grenzwerte der Trinkwasserverord-

aus verschiedenen Wassersorten und weiteren Zutaten wie Kohlensäure und Mineralien dar. Meist liegt ein Mix aus Mineral- und Trinkwasser vor. Durch diesen industriellen Vorgang verliert das Wasser seine ursprüngliche Natürlichkeit. Tafelwasser bedarf ebenso wie Quellwasser keiner amtlichen Anerkennung.

Übrigens: Wer in Gaststätten ein natürliches Mineralwasser bestellt, muss dies nach der MTV in der Flasche serviert bekommen. Ist dies nicht der Fall, so handelt es sich meist um ein Tafelwasser aus dem Thekenzapfgerät, das sicherlich nicht den Preis eines Mineralwassers wert ist. Wasser ist eben nicht gleich Wasser!

»Heilwässer unterliegen dem Arzneimittelgesetz und müssen entsprechend zugelassen werden.«

wodurch sich das Wasser besonders auszeichnet: „natriumhaltig“ (> 200 mg/l), „natriumarm“ (< 20 mg/l), „magnesiumhaltig“ (> 50 mg/l) und „kalziumhaltig“ (> 150 mg/l).

nung, sodass es zur Verbesserung der Qualität gefiltert und mit Zusätzen behandelt werden darf. Noch mehr Einfluss nimmt die Industrie beim Tafelwasser. Dies stellt eine Mixtur

Heilwasser Das Wort deutet auf seine Zweckbestimmung hin, denn ein solches kann nachweislich Krankheiten vorbeugen, lindern oder gar

heilen. Somit unterliegen Heilwässer trotz des Lebensmittelcharakters dem Arzneimittelgesetz (AMG) und müssen auch als ein solches zugelassen werden. Ansonsten gelten dieselben Rahmenbedingungen wie bei den Mineralwässern. Heilwässer heben sich einzig durch ihre besondere Kombination und Konzentration an Mineralstoffen von diesen ab.

Arzneimittel mit sanfter Wirkung Täglich getrunken oder als Trinkkur angewandt, helfen Heilwässer sanft der Gesundheit auf den Sprung. So werden sie als Art Mikronährstoffsupplemente zur unterstützenden Behandlung bei zum Beispiel Osteoporose, chronischen Harnwegsinfekten, diversen Verdauungsstörungen wie Sodbrennen oder Obstipation, zur Anregung von Verdauungsssekreten in Galle und Bauch-

speicheldrüse und sogar zur Verbesserung der Insulinwirkung bei Diabetes mellitus eingesetzt – je nach Art und Gehalt der Mineralstoffe und Spurenelemente. Neben Kalzium, Magnesium und Sulfat überzeugt vor allem Hydrogencarbonat, das als Säurepuffer mannigfaltig einsetzbar ist, da viele körperliche Beschwerden mit einer Übersäuerung einhergehen.

Empfehlung mit Sinn und Verstand! Eine Empfehlung von Heilwasser als unterstützende Therapie oder Prophylaxe ist bei vielen Kunden ohne Risiken und Nebenwirkungen möglich und vor allem: ohne Kalorien! Vorsicht ist jedoch zum einen hinsichtlich der getrunkenen Mengen bei Patienten zu wahren, bei denen Herz und Nieren nicht einwandfrei arbeiten. So sollte Ihr Kunde immer die Anwendungsgebiete,

mögliche Neben- und Wechselwirkungen sowie Gegenanzeigen auf dem Etikett des Heilwassers genau studieren, denn: Es kann auch hier zu Wechselwirkungen mit Arzneimitteln kommen. Beispielsweise sollten bestimmte Antibiotika und andere Medikamente nicht mit Milchprodukten eingenommen werden, da enthaltenes Kalzium einen Komplex mit dem Arzneistoff bilden kann, was seine Wirkung mindert. Auch kalziumreiche Wässer können einen solchen Vorgang auslösen, sodass auch hier bestimmte Wartezeiten von mindestens zwei Stunden zwischen Arzneimitteln und Heilwasser eingehalten werden sollten. ■

*Andrea Pütz,
PTA und Dipl. Oec.troph.*