

Trinkwasser ist vielen Mineralwassern ebenbürtig

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat den Mineralgehalt von 47 Mineralwässern verglichen. Mehr als die Hälfte bieten nicht mehr als Trinkwasser und sechs davon enthalten gar unerwünschte Stoffe. Der markanteste Unterschied liegt offenbar in den Preisen, unser Trinkwasser ist um einen Faktor Tausend billiger!

Mineralwasser trinken ist eigentlich ein ökologischer Unsinn: Von der Abfüllung, der Verpackung bis hin zu den unzähligen Transportwegen, die eine Flasche zurücklegt wird viel Energie verpufft und die Umwelt belastet. Bei diesen Nachteilen sollte Mineralwasser etwas mehr bieten als «Hahnenburger».

Das ist aber - wie ein Vergleich der Stiftung für Konsumentenschutz zeigt - bei über der Hälfte der Marken nicht der Fall. Die Konsumentenschutzorganisation schlägt daher vor, Trinkwasser aus dem Wasserhahn zu zapfen - oder allenfalls ein wirklich hochmineralisiertes Mineralwasser trinken.

Mineralwasser-Liebhaber haben alleine in der deutschen Schweiz die Wahl zwischen rund 50 Marken. Der Grossteil der Wässer, die wir trinken, stammt aus den etwa 25 bedeutendsten Mineralwasserquellen unseres Landes. Auch ausländische Mineralwässer werden zum Kauf angeboten: Viele aus Italien, seit längerer Zeit einige aus Frankreich und ein paar wenige aus England. Deutsche und Österreichische Wässer scheinen hierzulande weniger beliebt zu sein.

Unser Hahnenwasser schneidet im Vergleich zu Mineralwässern gut ab!



Was ein Mineralwasser auszeichnet

Damit ein Wasser als «natürliches Mineralwasser» bezeichnet werden darf, muss es - im Gegensatz zu einfachem Trinkwasser - aus natürlichen Quellen oder unterirdischen Wasservorkommen besonders sorgfältig gewonnen werden.

Es muss eine besondere geologische Herkunft und einen gleichbleibenden natürlichen Mineraliengehalt aufweisen. Natürlichem Mineralwasser dürfen keine Mineralien zugefügt oder entzogen werden. Allerdings darf Kohlendioxid (Kohlensäure) zugesetzt oder entfernt werden. Deshalb sind aus der gleichen Quelle oft drei verschiedene Typen erhältlich: «Stille Wässer» (ohne Kohlensäure), kohlenstoffarme und kohlenstoffreiche Wässer.

Auszug aus dem Artikel im «Tip & Test» 4-98 «Mineralwasser, mehr als die Hälfte verdienen den Namen nicht» der Stiftung für Konsumentenschutz

Weitere Informationen

Infoblatt Nr. TWI 4 / 2001

Wasserverbrauch im Haushalt (TWI 5)

Wasser mit Vernunft konsumieren (TWI 8)

10 wichtige Gründe, regelmässig Wasser zu trinken (TWI 6)

Weitere Themen sind in Vorbereitung

Trinkwasser ist vielen Mineralwässern ebenbürtig

Verwirrung auf den Etiketten

Oft werden auf den Etiketten von Mineralwässern zehn oder noch mehr Mineralien aufgeführt. Statt informiert werden die KonsumentInnen mit der Informationsflut verwirrt. Nur Calcium (Ca), Magnesium (Mg) und Fluorid (F) sind in Mineralwässern in so grossen Mengen vorhanden, dass sie sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Von Bedeutung ist zudem die Angabe über Sulfat (mehr als 800 Milligramm pro Liter können abführend wirken), Natrium (zuviel ist ungesund) und Nitrat (je weniger desto besser). Selbstverständlich sollte auch der Kohlensäuregehalt (keine, wenig oder viel Kohlensäure) angegeben werden. Unerwünscht sind ferner Etiketten, auf denen nur der Gesamtmineralgehalt angegeben wird. Der Gesamtmineralgehalt sagt für sich alleine nichts wesentliches aus, denn er kann unter Umständen lediglich eine unerwünscht hohe Natriumkonzentration widerspiegeln. Sinnvoll wäre es, nur die wichtigsten Mineralien anzugeben, allenfalls mit dem Hinweis, dass hohe Calcium- und Magnesiumgehalte für die Ernährung von Bedeutung sind.

Wichtige Bestandteile von qualitativ wertvollen Mineralwässern

Soll das Mineralwasser einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten, so sollten vor allem folgende Mineralien enthalten sein: Calcium: Dieses Mineral braucht der Körper für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie für die Blutgerinnung und die Muskeltätigkeit. Der Tagesbedarf liegt bei etwa 800 mg, Reich an Calcium sind auch Milchprodukte, Grünkohl, Hülsenfrüchte und Mandeln. Magnesium: Unser Körper braucht Magnesium, um Knochen sowie viele Enzyme (Eiweisse) aufzubauen. Magnesium verhindert Muskelkrämpfe und schützt vor einem Herzinfarkt. Erwachsene brauchen täglich um die 500mg. Magnesium ist ferner in Getreideprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Fluor: Vor allem bei Jugendlichen hat Fluor eine karieshemmende Wirkung und schützt somit die Zähne.

Mehr als die Hälfte der untersuchten Mineralwässer enthalten kaum mehr wertvolle Mineralien als gewöhnliches Trinkwasser

Der Tagesbedarf beläuft sich auf etwa 1 mg. Fluor wird teilweise dem Trinkwasser beigelegt (z.B. in Basel). Sulfat: Sulfat aktiviert die Gallen- und Darmtätigkeit. Es kann deshalb als Verdauungshilfe dienen, kann aber bei sehr hohen Konzentrationen abführend wirken. Wer zu Durchfall neigt, sollte demnach sulfatreiches Wasser massvoll trinken!

Unerwünschte Mineralien

Natrium: Durch den Konsum von Kochsalz ist unser Natriumbedarf längst gedeckt. Ein hoher Natriumgehalt in Mineral- oder Trinkwasser ist für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht erwünscht. Nitrat ist ein klar unerwünschtes und schädliches Mineral. Nitrat kann im Körper zu Nitrit und schliesslich zu Nitrosaminen umgewandelt werden, die krebserregend wirken können. Der Richtwert im Trink- und Mineralwasser liegt in der Schweiz bei 40mg/l. Keines der in der Schweiz erhältlichen Mineralwässer erreicht diesen Wert, doch wurden Werte bis zu 18 mg/l nachgewiesen.

Preise & Qualität im Widerspruch

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat die Preise der Mineralwässer verglichen. Umgerechnet auf 1.5 Liter ist die Preisspannweite von 50 Rappen bis zu stolzen Fr. 7.60. Dieser enorme Preisunterschied rechtfertigt sich in keiner Weise durch die Qualität. Im Gegenteil, es gibt sehr preisgünstige Mineralwässer, die eine viel bessere Qualität als die teureren ausweisen. Mehr als die Hälfte der untersuchten Mineralwässer enthalten kaum mehr wertvolle Mineralien als gewöhnliches Trinkwasser aus dem Wasserhahn. Ein pikantes Detail: Leitungswässern ist bis zu 1000 mal billiger! Daher unser Tip: Ab heute gibt es wieder günstiges und qualitativ gutes «Hahnenburger» auf den Tisch!

Information Trinkwasser
Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches
Grütlistrasse 44
Postfach 658
Tel 01 288 33 33
Fax 01 202 16 33
E-Mail info@svgw.ch
Website: www.trinkwasser.ch