

# Ist Wasser gleich Wasser?



Fasten



Für Sportler



Säuglinge



Knochen-/  
Zahngesund



Für Denker



Für Junggebliebene



Familie



Säure-Basen-Balance



Bringt die Verdauung  
in Schwung



Als Ganzheitliche Wassersommelière lautet meine Antwort da ganz klar „nein“! Wahrscheinlich kommen heute die wenigsten Menschen an das Wasser einer reinen Gebirgsquelle. Das wäre wohl das Beste aller Wässer.

Wasser sollte sauber sein, damit es unseren Stoffwechsel unter anderem bei seinen Reinigungs- aber auch bei seinen Kommunikationsaufgaben unterstützen kann. Denn nahezu alles was in unserem Körper geschieht, braucht Wasser.

Und da Wasser eben nicht gleich Wasser ist, stellt sich die Frage: Wer braucht welches Wasser?

Dazu werden wir in Kürze als grobe Orientierung einen Wasserkompass auf unsere Homepage unter [www.die.wasserakademie.de](http://www.die.wasserakademie.de) online stellen.

Dabei haben wir die Mineralstoffwerte als Basis genommen, um durch Wasser verschiedenen Ansprüchen gerecht werden zu können. Ein Sportler z.B. hat einen anderen Anspruch an das Wasser, als Menschen, die ihre Verdauung unterstützen wollen.

Bei dieser Einteilung wurden wir von Professor Dr. med. J. Naumann, Leiter des Interdisziplinären Behandlungs- und Forschungszentrums für Balneologie der Universitätsklinik Freiburg unterstützt. Der diesen Bereich seit dem 30.11.2011 leitet. Ich gebe zu bedenken, dass es sich hier um den einzigen Lehrstuhl in Deutschland zu diesem Thema handelt.

## Die Kategorien die wir für den Wasserkompass entwickelt haben, sind folgende:

### **Bringt Verdauung in Schwung**



#### **Sulfatgehalt von min. 1200 mg/l**

Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist für eine gute Verdauung generell unerlässlich. Die in Lebensmitteln enthaltenen Ballaststoffe können dadurch quellen und ihre positiven Wirkungen entfalten.

Für Menschen mit Verdauungsproblemen lohnt ein Blick auf den Sulfatgehalt. Sulfathaltige Wässer können die Gallenfunktion und die Darmtätigkeit anregen und mild abführend wirken. Bei Menschen, die bspw. unter Verstopfung leiden, werden deshalb Wässer mit einem Sulfatgehalt von mind.1200 mg/l empfohlen. Viele Heilwässer haben einen entsprechend hohen Sulfatgehalt und durch die Erfahrungsmedizin dürfen Heilwässer, wenn sie diese Eigenschaften haben, dass dann auch auf der Flasche ausloben.



## Für Junggebliebene



**Calciumgehalt von min. 150 mg/l und Gesamtmineralisation von mind. 1500 mg/l**

Mineralwasser kann bei der Versorgung mit lebensnotwendigen Mineralstoffen einen guten Beitrag leisten. Gerade an Calcium mangelt es nach dem neuesten Ernährungsbericht sehr oft, was unter anderem zu einer Verringerung der Knochenfestigkeit und damit zu Osteoporose führen kann. Bei der Einnahme bestimmter Medikamente kann zudem der Bedarf an Natrium, Kalium und Magnesium steigen. Von Magnesium profitieren auch Herz-Kreislauf-System und Gehirn. Sulfat unterstützt die Verdauung und Hydrogencarbonat fördert die Säure-Basenbalance. Deshalb haben wir uns neben guten Werten im Calciumbereich auch für eine hohe Gesamtmineralisation entschieden.

## Für die ganze Familie



**geringer bis mittlerer Mineralstoffgehalt: 100-1000 mg Mineralstoffe/l**

Die richtigen Getränke können uns bei den Herausforderungen in Beruf, Schule, Sport und Freizeit unterstützen. Natürliches Mineralwasser ist der ideale Durstlöcher für die ganze Familie. Zusätzlich versorgt es uns mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen. Ob mit oder ohne Kohlensäure, pur oder mit leckeren Fruchtsäften gemixt.

Eine ausreichende Versorgung mit Calcium ist in jedem Alter wichtig. Für Kinder und Jugendliche spielt Calcium eine wichtige Rolle beim Wachstum und sorgt für stabile Knochen und Zähne. Auch im Erwachsenenalter sollte auf die ausreichende Zufuhr von Calcium Wert gelegt werden, da dies der beste Schutz vor Osteoporose im Alter ist. Ebenso für alle Generationen wichtig: Magnesium. Es hat einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und sorgt für eine gute Konzentrationsfähigkeit. Außerdem sorgt es für starke Muskeln sowohl bei kleinen und großen Sportlern.

## Für Sportler



**Magnesium min. 50 mg/l, Natrium min. 200 mg/l und Hydrogencarbonat min. 1200 mg/l (Die Wässer müssen 2 Kriterien erfüllen, egal in welcher Kombination)**

Mit dem Schweiß werden eine Reihe wichtiger Mineralstoffe, wie z.B. Natrium, Kalium und Magnesium, ausgeschieden. Natrium ist an der Regulation des Flüssigkeitshaushalts und des Blutdrucks beteiligt, Magnesium



ist wichtig für den Energiestoffwechsel und sorgt für gut funktionierende Muskeln und Nerven. Es hat sich gezeigt, dass Hydrogencarbonat die Übersäuerung der Muskeln verzögern, die Regeneration unterstützen und die Leistung fördern kann. Hierfür empfehlen wir ein Wasser mit einem Hydrogencarbonatgehalt von mind. 1200 mg/l zu bevorzugen.

Mineralwässer in dieser Rubrik sind sehr gut geeignet, um dem Körper das verlorengegangene Natrium und/oder Magnesium wieder zuzuführen. Einige Wässer haben besonders hohe Gehalte an Hydrogencarbonat. Da die wenigsten Wässer alle drei genannten Inhaltsstoffe in großen Mengen aufweisen, sollten Sie dennoch einen Blick aufs Etikett werfen und das Wasser entsprechend Ihren ganz persönlichen Bedürfnisse auswählen und auch mischen.

## Für Denker

### **Magnesiumgehalt von min. 50 mg/l**



Jeder hätte gerne die berühmten Nerven wie Drahtseile! Warum das nicht so ist, bestätigt auch wieder der jüngste Ernährungsbericht.

Viele Menschen nehmen durch ihre Nahrung zu wenig Magnesium auf. Deshalb kann auch das richtige Wasser dazu einen bedeutenden Beitrag leisten. Bei 300 mg Magnesium liegt der Tagesbedarf, wer gestresst ist braucht mehr! Mit 2 Liter Mineralwasser dieser Kategorie, wäre schon ein Drittel abgesichert.

Magnesium z.B., das an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt ist, kann auch die grauen Zellen auf Trab bringen. Es kann beispielsweise die Widerstandsfähigkeit gegen Stress erhöhen. Es gibt sogar Hinweise, dass mit fallendem Magnesiumspiegel im Blut die Lärmempfindlichkeit ansteigt. Auch bei Kindern sorgt Magnesium für eine gute Konzentration und mentale Fitness. Fehlt der Mineralstoff können Schlafstörungen, rasche Ermüdbarkeit, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen die Folge sein.

## Knochen-/ Zahngesund

### **Calciumgehalt von min. 250 mg/l**



Wussten Sie, dass Sie ca. 1 kg Calcium mit sich herumtragen? Ungefähr 99% davon stecken in Knochen und Zähnen. Wird das Calciumdepot über lange Zeit unzureichend aufgefüllt, macht sich das auf längere Sicht in unseren Knochen bemerkbar. Besonders bei Frauen über 50 wird vermehrt Calcium abgebaut und die Knochen verlieren ihre Festigkeit. Je nachdem wie fest der



Knochen vorher war, kann es nun vermehrt zu Knochenbrüchen kommen. Man spricht dann von Osteoporose. Die beste Möglichkeit die Knochen gesund zu erhalten, sind körperliche Aktivität, regelmäßige Aufenthalte im Freien und eine knochenstärkende Ernährung – und zwar ein Leben lang. Deshalb können auch Mineralwässer einen guten Beitrag zur Calcium-Bedarfsdeckung leisten. Das wissen viele Menschen nicht. Dabei kann unser Körper das Calcium aus dem Wasser ähnlich gut verwerten, wie das aus der Milch.

## Säuglinge



**Gesetzliche Vorgaben lt. Mineralwasser- und Tafelwasser-Verordnung: Nur Wässer die „für die Herstellung von Säuglingsnahrung“ zugelassen sind.**

Wasser für Säuglinge muss sehr strengen Anforderungen entsprechen. So muss der - Natriumgehalt niedriger (<) als 20mg, Nitrat <10mg, Nitrit<0,02mg, Sulfat<240 mg, Fluorid<0,7mg, Mangan<0,05mg, Arsen<0,05mg und Uran<0,002mg sein.

Nur Mineralwässer, die diese strengen Anforderungen erfüllen, dürfen den Vermerk tragen „Für die Herstellung von Säuglingsnahrung“ zugelassen. Inwieweit das örtliche Trinkwasser diese Anforderungen erfüllt, sollte von den jungen Müttern unbedingt angefragt werden.

## Säure-Basen-Gleichgewicht



**Hydrogencarbonat von min. 1300 mg/l**

Die Säure-Basen-Balance kann auch durch die Art des Wassers beeinflusst werden. Hierfür besonders bedeutsam ist der Anteil an Hydrogencarbonat. Es ist zwar in jedem Mineral- und Heilwasser enthalten, was die Menge betrifft, gibt es aber riesige Unterschiede. Besonders Wässer, die Kalksteinschichten durchlaufen, enthalten viel Hydrogencarbonat. Dieses neutralisiert überschüssige Säuren und kann somit helfen die Balance von Säuren und Basen in Einklang zu bringen.

Was hinsichtlich der Lebensmittel, die wir essen den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten, hier empfehle ich auf den Säure-Basen-Balance-Kompass von Prof. Dr. Jürgen Vormann zurück zu greifen. Das ist aus meiner Sicht ein wissenschaftlich stimmiges Konzept.



## Fasten

- 1. Möglichkeit:** geringe Mineralisation, d.h. Mineralstoffgehalt < 500 mg/l und Natrium < 20 mg/l

Jeder hat die Möglichkeit, Stoffe, die den Körper belasten - was sich z.B. in Form von Müdigkeit, unreiner Haut, spröden Haaren, Blähungen, Sodbrennen, etc. zeigen kann - wieder aus seinem Körper herauszubringen. Naturheilkundler empfehlen zum Fasten mineralstoffarme Wässer, die den Körper bei der Entgiftungen unterstützen können. Auch Kohlensäure und Kochsalz sind bei Fastenkuren kontraproduktiv. Die Wässer in dieser Rubrik sind gering mineralisiert und natriumarm. Sie eignen sich nach Meinung der Naturheilkunde hervorragend zur unterstützenden Begleitung von Fastenkuren und Entschlackungstagen. In der Regel werden in der Fastenzeit Wässer ohne Kohlensäure besser vertragen. Dies gilt es auszuprobieren.



- 2. Möglichkeit:** Hohe Mineralisation in Begleitung von hohen Hydrogencarbonat-Anteilen

Vertreter aus der Ernährungswissenschaft raten Menschen, die sehr wenig bis gar keine Lebensmittel während ihrer Fastenzeit essen oder trinken, eher zu sehr mineralstoffreichen Wässern, da diese die Reinigungs- und Stoffwechsel-Prozesse im Körper fördern. Auch hydrogencarbonatreiche Wässer werden hier empfohlen.



## Gesetzliche Kennzeichnungsvorschriften in Bezug auf die Mineralstoffgehalte in Mineral- und Trinkwasser

**Wichtig:** Was auf der Mineralwasserflasche stehen darf ist in der Mineralwasserverordnung gesetzlich geregelt. Die Höchstwertbegrenzungen bei Trinkwasser beziehen sich nicht darauf, dass höhere Werte gesundheitsschädigend für den Menschen wären sondern bei Höherkonzentrationen der Mineralstoffe sich dies an den zuleitenden Wasserrohren ablagern und damit die Leitungsqualität beeinträchtigen.

### Calcium

#### **Mineral- und Heilwasser:**

Ab 150 mg/l → Hinweis „calciumhaltig“

Ab 250 mg/l → DLG-Hinweis „zur besseren Calciumversorgung geeignet“

#### **Trinkwasser:**

Ca. 70 mg/l → mittlerer Härte, ca. 150 mg/l → sehr hart

### Magnesium

#### **Mineral- und Heilwasser:**

Ab 50 mg/l → Hinweis „magnesiumhaltig“

Ab 100 mg/l → DLG-Hinweis „zur besseren Magnesiumversorgung geeignet“

#### **Trinkwasser:**

Keine Mengenbeschränkung

### Natrium

#### **Mineral- und Heilwasser:**

Bis 20 mg/Liter: Hinweis „geeignet für eine natriumarme Ernährung“

Ab 200 mg/l: Hinweis „natriumhaltig“

#### **Trinkwasser:**

Zulässige Höchstkonzentration: 200 mg/l



## Chlorid

### **Mineral- und Heilwasser:**

Es gibt keine Empfehlung bzw. Mengenbeschränkungen

### **Trinkwasser:**

Zulässiger Höchstwert: 250 mg/l

## Hydrogencarbonat

### **Mineral- und Heilwasser:**

Ab 600 mg/l ist der Hinweis „bicarbonathaltig“

Heilwässer mit über 1300 mg  $\text{HCO}_3^-$ /Liter werden bei Reizmagen, chronischer Gastritis, zu viel Magensäure, Diabetes, Störung des Harnsäurestoffwechsels, chronischen Harnwegsinfekten, Calcium-Oxalat-Harnsteinen und Herzkreislauferkrankungen empfohlen.

### **Trinkwasser:**

Keine Mengenbeschränkung

## Fluorid

### **Mineral- und Heilwasser:**

Bei 1 mg/l Fluorid darf das Wasser mit „Fluoridhaltig“ bezeichnet werden.

Ist mehr als 1,5 mg Fluorid in einem Wasser enthalten, muss dies mit „Enthält mehr als 1,5 mg/l Fluorid: Für Säuglinge und Kinder unter 7 Jahren nicht zum regelmäßigen Verzehr geeignet“ gekennzeichnet sein.

### **Trinkwasser:**

90% des deutschen Wassers enthält weniger als 0,3 mg Fluorid pro Liter. Es stehen Fluoridtabletten oder fluoridiertes Speisesalz (250 mg/kg) zur Verfügung.

## Sulfat

### **Mineral- und Heilwasser:**

Ab 200 mg: „sulfathaltig“

Ab 1200 mg/l DLG-Hinweis „unterstützt die Verdauung“

Bei Heilwässern mit Sulfatgehalten über 1200 mg/l wird die Anwendung des Wassers bei Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse, Stuhlverstopfung und Fettsucht empfohlen. In Wässern für die Zubereitung von Säuglingsnahrung dürfen nur 240 mg/l enthalten sein.

### **Trinkwasser:**

Zulässiger Höchstwert: 250 mg/l (bei besonderen geologischen Gegebenheiten 500 mg/l)

