

Wasser: besser aus Hahn oder Flasche?



Ist Mineralwasser besser als Leitungswasser? (Foto: Archiv)

Wenn die Temperaturen steigen, füllen sich schnell die Parkplätze der Getränkemarkte, denn viele Menschen kaufen große Mengen Getränke und vor allem Mineralwasser ein. Dabei verfügen fast alle Haushalte über gutes Trinkwasser aus der Wasserleitung. Vielen schmeckt jedoch Mineralwasser besser, andere haben gesundheitliche Bedenken, Leitungswasser zu trinken. Zu Unrecht: "Trink- oder Leitungswasser aus der öffentlichen Wasserversorgung ist einwandfrei und ein empfehlenswerter, kalorienfreier Durstlöcher", erklärt Prof. Helmut Erbersdobler, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Vorsicht sei allerdings geboten, wenn sich im Leitungssystem des Hauses alte Blei- oder Kupferrohre befinden, die das Wasser mit gesundheitsschädlichen Stoffen anreichern.

Leitungswasser enthält weniger Mineralstoffe

"Grundsätzlich sind Leitungs- und Mineralwasser zwei unterschiedliche Produkte", erklärt Wolfgang Stubbe, Geschäftsführer vom Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.. Mineralwasser sei ein Naturprodukt. Es stamme von einem unterirdischen, von Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und müsse am Quellort abgefüllt werden. Als einziges Lebensmittel in Deutschland benötige es eine amtliche Anerkennung. Im übrigen sei es reich an Mineralstoffen. Die DGE weist darauf hin, dass ein Mensch, der regelmäßig Mineralwasser trinkt, seine tägliche Zufuhr an Magnesium, Calcium und Natrium zu etwa 20 bis 45 Prozent deckt. Mit einem Liter Leitungswasser dagegen deckt der Verbraucher seinen Tagesbedarf an Magnesium im Durchschnitt nur zu drei Prozent.

Mehr als eine Frage des Geschmacks

Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser. Je nach Quelle ist der Gehalt der einzelnen Mineralstoffe sehr unterschiedlich. "In Deutschland gibt es rund 500 verschiedene Mineralwässer, die sich alle aufgrund ihrer Zusammensetzung an Inhaltsstoffen im Geschmack unterscheiden", erklärt Stubbe. Welche und wie viele Inhaltsstoffe das Wasser tatsächlich enthält, erfährt der Verbraucher auf den Etiketten der Flaschen. Für Kinder und Jugendliche empfiehlt der Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. daher kalziumhaltige Mineralwässer, um den Knochenaufbau zu unterstützen. Dann nämlich benötigt das Gehirn besonders Mineralstoffe. Auch bei Stress ist dies der Fall. Mineralwässer mit einem hohen Kalzium- und Magnesiumanteil können hier wertvolle Unterstützung leisten - vor allem, wenn eine ausgewogene Ernährung zu kurz kommt.

Schadstoffe durch alte Blei- und Kupferleitungen

Die Trinkwasserverordnung in Deutschland ist streng und kaum ein Lebensmittel wird so regelmäßig und häufig kontrolliert. Allerdings haben die Wasserwerke keinen Einfluss darauf, durch welche Leitungsrohre im Haushalt das Trinkwasser zum Verbraucher gelangt. In vielen älteren Häusern befinden sich noch Leitungssysteme aus Blei, die das Wasser verunreinigen können. "Risikogruppen wie Schwangere, Säuglinge und Kinder sollten generell auf Leitungswasser aus Bleirohren verzichten", empfiehlt Erbersdobler. Auch aus Kupferleitungen können sich Metalle lösen. In diesem seltenen Fällen kann das stark kupferhaltige Trinkwasser bei Säuglingen und Kleinkindern zur frühkindlichen Leberzirrhose führen. Eine Untersuchung des Wassers Aufschluss gibt im Zweifelsfall darüber Auskunft, ob das Trinkwasser durch gesundheitsgefährdende Substanzen belastet ist." Eine solche Analyse führen die städtischen Wasserwerke gegen eine Gebühr durch.

Fakten [Mineral-, Tafel-, Heilwasser: Wo liegt der Unterschied?](#)

Natürliches Mineralwasser

Wenn Wasser durch Gesteine fließt, werden lösliche Mineralien aufgenommen. Hierbei handelt es sich um Substanzen, die für den Menschen lebensnotwendig sind. Die meisten Wässer enthalten auch Eisen. Weil das aber mit dem Sauerstoff in der Luft reagieren und braune Ausflockungen zur Folge haben könnte, wird das Eisen den meisten Wässern künstlich entzogen. Sie sind enteisent (nicht zu verwechseln mit enteisend, also Eisen entziehend). Sportler sollten Mineralwässer trinken, die viel Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium enthalten. Wässer mit sehr geringem Mineralstoffgehalt (weniger als 50 Milligramm pro Liter) dürfen jedoch auch auf den Markt gebracht werden.

Quellwasser

Gewonnen aus unterirdischen Wasservorkommen wird Quellwasser gleich vor Ort abgefüllt. Weder für Reinheit noch für Ursprünglichkeit gibt es amtliche Abnahmen. Darüber hinaus gelten für die Qualität die gleichen Anforderungen wie für Leitungswasser.

Tafelwasser

In diesem Fall werden Mineralsalze, Meerwasser oder Kohlensäure Trink- und/oder Mineralwasser zugesetzt.

Leitungswasser

Leitungswasser ist das am stärksten kontrollierte Lebensmittel und als Trinkwasser absolut empfehlenswert. Es enthält jedoch weniger Mineralien als hochwertige Wässer. Probleme kann es nur in Häusern mit alten Bleirohren geben. Lassen Sie in dem Fall morgens das Wasser vor Gebrauch ablaufen. Über die Qualität des Wassers an Ihrem Wohnort geben die zuständigen Wasserwerke Auskunft.

Mondwasser

Versprochen wird viel, wenn das Wasser bei Voll-, Neu- oder zunehmendem Mond abgefüllt wird. Eine Wirkung ist aber nicht nachgewiesen.

Tipp zum Aufbewahren

Lagern Sie Mineralwasser kühl und vor Sonne geschützt. Kunststoffflaschen haben den Nachteil, dass sie kaputt gehen und Acetaldehyd ins Wasser abgeben können.

Tipp zur Hygiene

Lieber aus einem frischen Glas als ständig aus der Flasche trinken. Bei der Berührung mit dem Mund können Mikroorganismen ins Wasser gelangen und sich dort vermehren.

Trink-Mythen [Das sind die größten Irrtümer](#)

Je mehr man trinkt, desto besser

"Der normale Flüssigkeitsbedarf pro Tag beträgt etwa zwei Liter", erklärt Professor Ingo Froboese von der Sporthochschule in Köln. Diese Menge sollte man auf jeden Fall zu sich nehmen. Mehr muss es aber nicht sein. Denn überflüssiges Wasser wird vom Körper lediglich wieder ausgeschieden - und Sie müssen häufiger zur Toilette. Sport, Krankheiten und andere Umstände können den Flüssigkeitsbedarf jedoch steigern.

Beim Sport möglichst viel trinken (1)

"Wasser hat ja wie alles andere ein bestimmtes Volumen", sagt Ingo Froboese. "Wenn Sie beim Sport oder unmittelbar davor zu viel davon zu sich nehmen, ist das vor allem unangenehm im Bauch." Wenn die Flüssigkeit dann auch noch zu kalt ist, kann es außerdem noch zu Verdauungsproblemen kommen. "Wer den ganzen Tag über genug trinkt, braucht bei sportlichen Aktivitäten bis zu 90 Minuten überhaupt nichts zwischendurch trinken", weiß der Sportwissenschaftler. "Trinken Sie während des Trainings nur in kleinen Schlucken."

Beim Sport möglichst viel trinken (2)

Ein extremes Zuviel an Wasser kann dem Körper übrigens sogar schaden: "Dadurch können die Zellen entmineralisieren, was die sportliche Leistung mindert und im schlimmsten aber seltenen Fall sogar tödlich ist." Ingo Froboeses Richtwert für Sportler: "Pro Stunde Training erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf um etwa einen Liter."

Mineralwasser ist besser als Leitungswasser?

"Grundsätzlich deckt jeder Mensch, der sich normal ernährt, seinen Bedarf an Mineralien mit der festen Nahrung", erklärt Ingo Froboese. Ob die Mineralien im Wasser überhaupt geeignet sind, um vom Körper verarbeitet zu werden, ist umstritten. "In Mineralwässern sind die Mineralien in Molekülen enthalten, die zu groß sind, um vom Körper aufgenommen zu werden." Die Stoffe würden demnach unverändert mit dem Urin ausgeschieden. Insofern sei Mineralwasser nicht besser als Leitungswasser, das im übrigen auch Mineralstoffe enthält, so Froboese.

Apfelsaftschorle ist das ideale Sportgetränk

"Ich halte Apfelschorle für genauso gut oder schlecht als Sportgetränk geeignet wie Mineral- oder Leitungswasser", meint Sportwissenschaftler Froboese. Alle können den Flüssigkeitsbedarf decken, haben aber seiner Meinung nach keine weiteren vorteilhaften oder negativen Eigenschaften was den Mineralhaushalt des Körpers angeht. Es gibt jedoch Studien, die Säften wegen ihres hohen Kaliumgehalts negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit zuschreiben. Säfte enthalten allerdings auch Zucker. Dieser kann dem Körper beim Sport schnelle Energie liefern, in großen Mengen aber auch dick machen.

Apfelsaftschorle ist das ideale Sportgetränk

"Ich halte Apfelschorle für genauso gut oder schlecht als Sportgetränk geeignet wie Mineral- oder Leitungswasser", meint Sportwissenschaftler Froboese. Alle können den Flüssigkeitsbedarf decken, haben aber seiner Meinung nach keine weiteren vorteilhaften oder negativen Eigenschaften was den Mineralhaushalt des Körpers angeht. Es gibt jedoch Studien, die Säften wegen ihres hohen Kaliumgehalts negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit zuschreiben. Säfte enthalten allerdings auch Zucker. Dieser kann dem Körper beim Sport schnelle Energie liefern, in großen Mengen aber auch dick machen.

Sportler sollten isotonische Getränke zu sich nehmen

"Isotonische Sportdrinks sollen angeblich durch ihre besondere Zusammensetzung dem Körper und seinen Zellen besonders schnell Mineralien zuführen." Dass dies wirklich funktioniert, wurde jedoch nie wissenschaftlich bewiesen, so Ingo Froboese.

Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit

"Bis zu vier Tassen Kaffee am Tag sind für gesunde Menschen unproblematisch", sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Der harntreibende Effekt des Koffeins im Kaffee sei bei regelmäßigem Kaffeegenuss zu vernachlässigen. Nur wer nie Kaffee trinkt, muss aufpassen, wenn er plötzlich gleich mehrere Tassen zu sich nimmt. Zu viel Koffein schadet dem Körper jedoch auf andere Art: Herzklopfen, Schwindel und Nervosität sind mögliche Folgen.

Bei Hitze erfrischen kalte Getränke besonders gut

"Sehr kalte Getränke können zu Verdauungsproblemen führen", warnt Sportwissenschaftler Froboese. Dazu komme, dass die kalte Flüssigkeit vom Körper energieaufwändig erwärmt werden muss. Das kann zum einen dazu führen, dass wir noch mehr schwitzen. Zum anderen fehlt dem Körper etwa beim Sport diese Energie und die Leistungsfähigkeit kann sinken. Besser und erfrischender sind also ungekühlte Getränke.

Kein Wasser nach dem Kirschenessen trinken

Dieser Rat ist zwar nicht aus der Luft gegriffen, heute aber überholt. Früher konnte es passieren, dass Bakterien aus verunreinigtem Trinkwasser zusammen mit Obst Bauchschmerzen verursachten. Die Qualität des Wassers heute macht diese Vorsichtsmaßnahme überflüssig.

Selten auf die Toilette gehen trainiert die Blase

Etwas Wahres ist dran an diesem Spruch. Denn wer immer sofort beim ersten Anzeichen auf die Toilette geht, kann damit langfristig das Fassungsvermögen der Blase verringern. Andererseits kann der Blasenmuskel Schaden nehmen, wenn der Urin ständig krampfhaft über lange Zeit eingehalten wird. "Der Körper produziert pro Stunde normalerweise etwa 60 Milliliter Urin", erklärt Dr. Hartmut Jonitz, Darmstadt, 1. Vizepräsident im Berufsverband der Deutschen Urologen. "Da die Blase 250 bis 300 Milliliter Urin aufnehmen kann, ist es normal, wenn wir etwa alle vier Stunden zur Toilette gehen." Wer viel zu oft Wasser lassen muss oder die Blase nicht richtig entleeren kann, sollte einen Urologen aufsuchen.