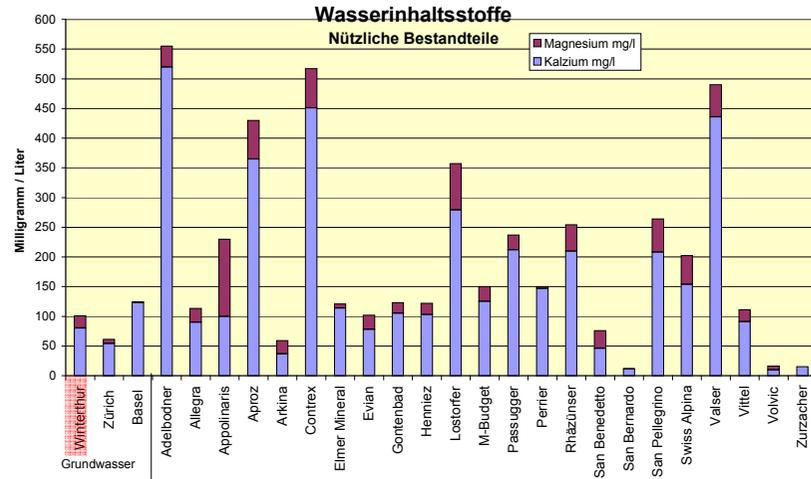


aQui im Vergleich zu Mineralwasser

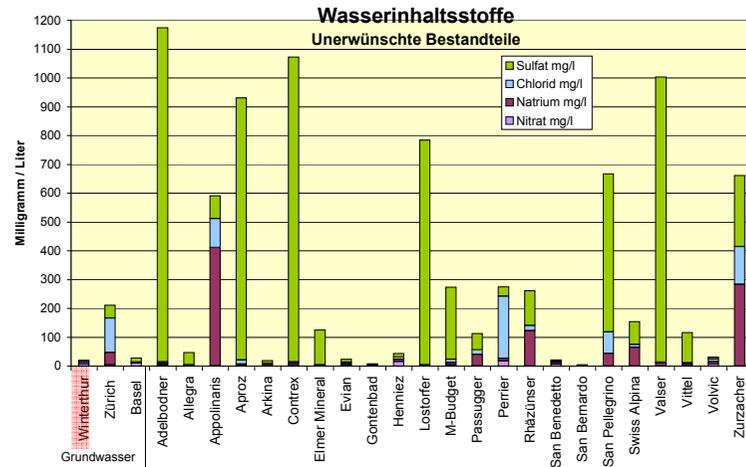


Kalzium

Kalzium 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 Kalzium sind Milchprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Mandeln. Trink- und Mineralwasser enthalten häufig gut resorbierbares Kalzium, der Kalziumbedarf kann jedoch nur teilweise durch Wasser gedeckt werden

Magnesium

Der Körper braucht Magnesium, um Knochen sowie Enzyme (Eiweisse) aufzubauen. Magnesium verhindert Muskelkrämpfe und schützt vor einem Herzinfarkt. Erwachsene brauchen täglich ca. 500 mg Magnesium. Es ist vor allem in Fleisch und Milchprodukten enthalten.



Sulfat

Sulfat aktiviert die Gallen- und Darmtätigkeit. Sulfat kann deshalb als Verdauungshilfe dienen, wirkt aber bei hohen Konzentrationen abführend.

Chlorid

Chlorid spielt eine Rolle im Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers. Die minimale Zufuhr an Chlorid entspricht weitgehend dem Bedarf an Natrium. Chlorid wird vor allem in Verbindung mit Natrium als Natriumchlorid (Kochsalz) aufgenommen. Die Kochsalzzufuhr ist in der Schweiz mehr als ausreichend.

Natrium

Natrium spielt im Säure-Basen-Haushalt und in den Verdauungssäften eine wichtige Rolle. Die Natriumzufuhr erfolgt im wesentlichen in Form von Kochsalz. Die Kochsalzzufuhr ist in der Schweiz mehr als ausreichend. Durch Enthärtung des Wassers mittels Ionentauscher steigt die Natriumkonzentration im Trinkwasser an. Eine zusätzliche Zufuhr von Natrium durch Mineralwasser ist unnötig und gesundheitlich eher nachteilig.

Nitrat

Nitrat stammt zum grössten Teil aus Dünger und ist ein Beispiel für einen unerwünschten Bestandteil. Im Grundwasser, der wichtigsten Trinkwasserressource in der Schweiz, liegt der Nitratgehalt zwischen einigen mg/l bis zu über 40 mg/l in Gebieten mit Intensivlandwirtschaft. Der Toleranzwert liegt in der Schweiz bei 40 mg/l.

"Wird auch darüber nachgedacht, welche Wirkung stark mineralhaltiges Wasser auf die Bildung von Nierenstein hat?"

Udo Pollmer, Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften