

Vergleich von Leitungswasser und Mineralwasser

In der Schweiz haben wir unbestritten eine sehr gute Trinkwasserqualität. Dieses Privileg ist nicht zuletzt auf die günstige geografische Lage zurückzuführen, die uns genügend Wasser durch Niederschläge beschert. Zentral sind aber auch das gute Funktionieren der Wasserversorgung und eine hohe Sicherheit der Qualitätskontrollen unseres Trinkwassers.



Warum trinken wir Mineralwasser?

Vielfach ganz einfach wegen der Gewohnheit und wir haben zudem eine riesige Auswahl: Mit und ohne Kohlensäure, neutral oder geschmacklich beeinflusst, gekühlt oder Zimmertemperatur etc. Wir benötigen auch täglich Mineralien, welche und wieviel ist uns meist unbekannt. Wir beschreiben hier zwei verschiedene Mineralien:

Kalziumaufnahme im Körper

Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil für den Menschen. Die empfohlene Tagesmenge beträgt 800 bis 1'500 mg. Mit 3 Liter Wasser mit 30°fH führen wir dem Körper ca. 240 mg Kalzium zu, welches wir ohne Fette aber nicht aufnehmen können. Die gleiche Menge decken z.B. 2 dl Vollmilch oder 20 g Parmesankäse ab, dieses Kalzium nimmt der Körper auf, da gleichzeitig auch Fette enthalten sind.

Natriumaufnahme im Körper

Rund 2'000 mg Natrium/Tag benötigt der Mensch. 3 Liter Wasser mit 30°fH, welches auf 10°fH enthärtet wird, enthält mit dem natürlich im Wasser vorhandenen Natrium ca. 100 mg/l, also führen wir dem Körper lediglich ca. 300 mg Natrium zu. Die fehlende Menge nehmen wir mittels gesalzenem Essen auf, so enthalten z.B. 100 g Bündner Fleisch ca. 2'000 mg Natrium.

Kohlensäure

Mineralwasser wird oftmals mit Kohlensäure versetzt, so dass bei Raumtemperatur das Wasser in der Regel als angenehmer empfunden wird.

Vergleich Solothurner Trinkwasser und Mineralwasser

Was ist nun sinnvoller, gekauftes oder mein Leitungswasser? Die anschliessende Tabelle zeigt das Solothurner Trinkwasser im Vergleich mit dem bekannten Mineralwasser von Valser.

Wassertyp Inhaltsstoffe	Trinkwasser Solothurn	Valser silence	Valser grün	Einheit
Kalzium	130	51	418	mg/l
Magnesium	16	1.4	53	mg/l
Natrium	10	1	10	mg/l
Mineralisation	550	220	1826	mg/l

Ob es nun sinnvoller ist, das Wasser zu kaufen oder das Trinkwasser aus der Gemeinde zu konsumieren, muss jeder Konsument für sich persönlich entscheiden.

Weitere Informationen finden Sie unter den beiden folgenden Links:

<http://www.blv-nachwuchs.ch/service/Mineralwasser%20-%20Mineralgehalte.pdf>

<http://trinkwasser.svgw.ch/>