

Vergleich von Leitungswasser und Mineralwasser



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



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

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 obige Tabelle zeigt das Solothurner Trinkwasser im Vergleich mit dem bekannten Mineralwasser von Valser.

Ob es nun sinnvoller ist, das Wasser zu kaufen oder das Trinkwasser aus der Gemeinde zu konsumieren, kann jede Person für sich persönlich entscheiden.

Weitere Informationen finden Sie unter dem folgenden Link: <https://trinkwasser.ch/de>



aqua suisse
Kapellenstrasse 14
Postfach
CH-3001 Bern
www.aquasuisse.ch
info@aquasuisse.ch
Tel +41 58 796 99 58