

Kleine Wasserfibel

Kleine Wasserfibel

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel, ob als Trinkwasser aus der Leitung oder als industriell abgefülltes Mineral-, Tafel-, Quell- oder Heilwasser. Wenn die Deutschen sich entscheiden müssen, wählen sie mehrheitlich das Wasser aus der Flasche. Und sie sind leidenschaftliche Wassertrinker: Rund 100 Liter Mineral-, Tafel- und Heilwasser trinkt jeder Bundesbürger durchschnittlich im Jahr. Mit diesem Pro-Kopf-Verbrauch liegt Deutschland im europäischen Vergleich auf Platz 3 hinter Italien und Belgien.

Der Marktanteil für Mineralwässer ist deutschen Konsumgewohnheiten entsprechend traditionell hoch. Seit einiger Zeit gewinnen aber auch bei uns Tafelwässer an Bedeutung, in Zukunft wohl auch Quellwässer. Der Verbraucher kann heute aus einer Fülle von Wassermarken wählen. Allerdings lässt sich für ihn nur schwer auseinander halten, worin die Unterschiede zwischen den verschiedenen Wässern bestehen.

Wie wird das jeweilige Wasser gewonnen oder hergestellt und wie wird es abgefüllt? Unterscheiden sich die verschiedenen Angebote von Wasser in deren Inhaltsstoffen? Welchen Beitrag kann der Konsum von Mineral- oder Tafelwasser zur Deckung des täglichen Bedarfs an Mineralstoffen leisten? Welche Qualitätsanforderungen muss Wasser als Getränk erfüllen und wie wird diese Qualität sichergestellt? Wie sind die Grenzwerte für Schadstoffe festgelegt und was bedeuten sie für den Konsumenten? Worauf müssen Verbraucher achten, die ihr Leitungswasser im Sprudlergerät mit Kohlensäure versetzen?

Die Inhaltsstoffe

Mineral-, Quell- und Heilwasser entstehen aus Regenwasser, das in den Boden versickert. Auf seinem jahrzehnte- oder sogar jahrhundertelangen Weg durch die unterschiedlichen Gesteinsschichten wird es gereinigt und mit Mineralien angereichert. Jedes Wasser hat seine eigene typische Geschmacksnote, seinen eigenen Charakter. Dieser Geschmack wird geprägt durch die Zusammensetzung der im Wasser gelösten Mineralstoffe und den Kohlensäuregehalt. Die meisten Verbraucher bevorzugen Wässer mit einem harmonischen, ausgewogenen Geschmack. Ist ein bestimmter Mineralstoff dominant, kommt es zu besonderen geschmacklichen Ausprägungen. Am auffälligsten ist das bei stark sulfat- oder natriumchloridhaltigen Wässern. Letztere entwickeln einen leicht salzigen Geschmack. Erdig-trocken schmeckt Wasser mit hohem Calcium-Gehalt. Magnesium-Sulfat verleiht dem Wasser eine leicht bittere Note.

Mineralien wie Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium sind für den menschlichen Organismus ebenso lebensnotwendig wie Spurenelemente, also bspw. Jodid, Fluorid oder Zink. Der Organismus kann sie nicht selbst bilden, muss sie also mit der täglichen Nahrung aufnehmen. Im Wasser sind Mineralstoffe und Spurenelemente gelöst, sie können deshalb vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

Eben weil jede Wassermarke individuell zusammengesetzt ist, variieren auch der Gehalt der einzelnen Mineralien und die gesamte Menge an enthaltenen Mineralstoffen. Die Bezeichnung Mineral-, Tafel- oder Quellwasser sagt noch

nichts über die Menge der enthaltenen Mineralien. Hier helfen nur die Angaben auf dem Etikett.

Abhängig vom Grad der Mineralisierung tragen Wässer dazu bei, den täglichen Bedarfs an Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken. Wichtig ist darüber hinaus jedoch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten. Alle, die ihrem Körper mit dem Wasser ganz gezielt bestimmte Mineralstoffe zuführen wollen, sollten ein Wasser auswählen, das den eigenen Bedürfnissen am besten entspricht.

Natürliches Mineralwasser (laut MTV)

- Hat nach der Definition „seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen“
- „ist von ursprünglicher Reinheit und gekennzeichnet durch seinen Gehalt an Mineralien, Spurenelementen oder sonstigen Bestandteilen und gegebenenfalls durch bestimmte, insbesondere ernährungsphysiologische Wirkungen“
- Seine Zusammensetzung muss im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant sein.
- Der Gehalt an chemischen Stoffen darf die Grenzwerte der MTV nicht überschreiten.
- Mineralwasser darf in seinen wesentlichen Bestandteilen nicht verändert werden. Erlaubt sind nur das Entfernen von Eisen, Mangan und Schwefel durch Belüftung, Filtration und Dekantation sowie der Entzug von und das Versetzen mit Kohlensäure. Weitere Stoffe dürfen nicht zugesetzt werden. Auch sind Verfahren nicht erlaubt, die den Keimgehalt im Wasser ändern wollen.
- Mineralwasser muss amtlich anerkannt werden.
- Es muss am Quellort in die für den Endverbraucher bestimmte Verpackung abgefüllt werden.

Mineralwasser soll weitgehend naturbelassen abgefüllt werden. Deshalb sind nur wenige Behandlungsverfahren gesetzlich zugelassen. Aus Gründen des Geschmacks und der Ästhetik wird den meisten Mineralwässern Eisen entzogen. Das Metall würde sich sonst später in rostbraunen Flocken an der Flaschenwand oder auf dem Flaschenboden absetzen. Auf dem Etikett wird das mit dem Hinweis „enteisent“ kenntlich gemacht. Die Enteisung erfolgt durch eine Belüftung. Diese sorgt gleichzeitig dafür, dass auch Mangan abfiltriert oder „dekantiert“, also vom Bodensatz abgetrennt werden kann. Dieser Vorgang lässt sich beschleunigen, wenn man die Luft mit einer geringen Menge Ozon anreichert. Später zerfällt das Ozon ohne Rückstände zu Sauerstoff. Falls das Mineralwasser einen hohen natürlichen Schwefelgehalt aufweist, wird es entschwefelt, damit das Wasser nicht durch den unangenehmen Geruch und Geschmack des Schwefelwasserstoffs beeinträchtigt wird.

Heilwasser

- unterliegt dem Arzneimittelgesetz (AMG).
- muss nachweisen, dass es aufgrund seiner natürlichen Zusammensetzung an Mineralien vorbeugende, lindernde oder heilende Eigenschaften“ besitzt.
- darf in seinen wesentlichen Bestandteilen nicht verändert werden. Erlaubt sind nur das Entfernen von Eisen, Mangan und Schwefel durch Belüftung, Filtration und Dekantation sowie der Entzug und der Zusatz von Kohlensäure. Es dürfen keine Stoffe zugesetzt und keine Verfahren durchgeführt werden, die den Keimgehalt im Wasser ändern.
- stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen.
- ist von ursprünglicher Reinheit.
- muss den mikrobiologischen Anforderungen der MTV entsprechen.
- muss am Quellort abgefüllt werden.

Abgefülltes Heilwasser muss durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden.

Quellwasser

- hat seinen Ursprung in unterirdischen Wasservorkommen. Seine ursprüngliche Reinheit muss nicht nachgewiesen werden
- darf in seinen wesentlichen Bestandteilen nicht geändert werden. Erlaubt sind wie bei Mineralwasser und Heilwasser das Entfernen von Eisen, Mangan und Schwefel durch Belüftung, Filtration und Dekantation sowie der Entzug und der Zusatz von Kohlensäure. Es dürfen keine Stoffe zugesetzt und keine Verfahren durchgeführt werden, die den Keimgehalt im Wasser ändern.
- die Konstanz des Mineralstoffgehalts muss nicht nachgewiesen werden.
- für chemische Stoffe gelten die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung.
- Quellwasser muss wie die anderen Wässer am Quellort in die für den Endverbraucher bestimmte Verpackung abgefüllt werden.

Tafelwasser

Wird hergestellt aus Trinkwasser und/oder natürlichem Mineralwasser, unter Verwendung von Natursole (natürlichem salzreichem Wasser), Meerwasser, Mineralsalzen (Natriumchlorid, Natriumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumchlorid) und Kohlensäure (MTV und Zusatzstoffzulassungsverordnung).

In der MTV ist geregelt, dass Tafelwasser die gesundheitlich bedeutsamen Grenzwerte der Trinkwasserverordnung nicht überschreiten darf, die Reinigung und Anreicherung mit Mineralien ist im Gegensatz zu Mineral-, Heil- und Quellwasser zulässig.

Premium-Tafelwassermarken werden aus Trinkwasser hergestellt, das durch weitere Filtrationsschritte und eine zusätzliche Entkeimung in der Qualität verbessert wird. Darüber hinaus reichern die Hersteller es mit einer Auswahl ernährungsphysiologisch wichtiger Mineralien an

Premium-Tafelwasser weist einen definierten Gehalt an Mineralien auf, unabhängig vom Ort und Zeitpunkt der Herstellung. Premium-Tafelwasser hat eine gleich bleibend hohe Reinheit und Qualität.