

Am 7. Oktober ist Tag des Mineralwassers!

Was macht Mineralwasser so besonders?

Durchschnittlich 123 Liter Mineralwasser werden pro Kopf und Jahr in Deutschland getrunken. Auf diese Weise deckt man rund ein Viertel seines täglichen Flüssigkeitsbedarfs. Für viele Menschen gehört Mineralwasser ganz selbstverständlich dazu. Der „Tag des Mineralwassers“ wurde erstmals 2022 von der deutschen Mineralbrunnen-Branche initiiert und wird auch in diesem Jahr mit einer Vielzahl von Aktionen deutschlandweit begangen. Ziel des Aktionstages ist es, Mineralwasser als reines Naturprodukt in den Mittelpunkt zu stellen und gleichzeitig das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und den Schutz unserer Wasserressourcen zu schärfen.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Ganz egal ob still oder spritzig, die unterschiedlichen Wasserarten müssen jeweils gesetzliche Anforderungen erfüllen. Mineralwasser stammt aus einem unterirdischen, vor Verunreinigungen gut geschützten Wasservorkommen. Es muss direkt am Quellort abgefüllt werden, genauso wie Heil- oder Quellwasser.

Hätten Sie's gewusst? **Mineralwasser** ist das einzig amtlich anerkannte Lebensmittel in Deutschland. Es unterliegt umfassenden Untersuchungen und Kontrollen. In der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTV) ist exakt festgeschrieben, was ein natürliches Mineralwasser ausmacht und wie es etikettiert und verpackt sein muss.

Heilwasser unterliegt zudem dem Arzneimittelgesetz. Der Nutzen muss wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Tafelwasser kann eine Mischung aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein. Erlaubt sind Mischungen von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole, Meerwasser und die Zugabe von Mineralstoffen und Kohlensäure.

Übrigens: Die Bezeichnung Sprudel darf nur verwendet werden, wenn das Mineralwasser im Wesentlichen unter natürlichem Kohlensäuredruck aus der Quelle hervorsprudelt, so das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). „Stilles Mineralwasser“ ist natürliches Mineralwasser mit geringem Kohlensäuregehalt.

Wie viel Mineralwassersorten gibt es in Deutschland?

In Deutschland gibt es über 500 Mineralwässer, die sich alle in der Zusammensetzung und Geschmack unterscheiden. Der Grund dafür liegt in der Region, aus der das Wasser kommt. Mineralwasser ist ein natürlich reines Produkt, das aus tiefen, geschützten Quellen gewonnen wird. Während seiner langen Reise durch verschiedene Gesteinsschichten nimmt das Wasser wertvolle Mineralstoffe auf. Der wertvolle Rohstoff für natürliches Mineralwasser

ist Regenwasser, das durch zahlreiche Erd- und Gesteinsschichten gefiltert wird, was es zu einem reinen Naturprodukt macht. Mineralwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs und wird streng nachhaltig gefördert. Das heißt, es wird nie mehr Wasser entnommen, als natürlich neu entsteht. Mehr als 800 natürliche Mineralwasser sind in Deutschland anerkannt.

Wie viel Wasser sollten Sie am Tag trinken?

Jeder weiß: regelmäßiges Trinken schützt den Körper vor Wassermangel. Erwachsene sollten nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jeden Tag mindestens 1,5 Liter zu trinken - vorzugsweise Wasser. Auf dem Etikett erkennen Sie, welche Nährstoffe und Mineralien ein gekauftes Wasser enthält. Dort steht dann etwa calciumhaltig.

Grundsätzlich nehmen wir Mineralstoffe in erster Linie aus anderen Lebensmitteln auf, etwa aus Gemüse und Obst. Somit lässt sich der Durst mit beliebigem Wasser stillen. Unser Tipp: Bei hohem Blutdruck oder einer Nierenerkrankung sollten Sie natriumhaltige Mineralwässer besser meiden. Greifen Sie stattdessen zu Wasser mit dem Hinweis „geeignet für eine natriumarme Ernährung“.

Und jetzt viel Spaß beim Wasser trinken!