

# Hahn oder Flasche?

Wasser ist gleich Wasser, egal ob man es direkt aus der Leitung trinkt oder abgefüllt im Supermarkt kauft. In beidem befinden sich Mineralien, sie schmecken und stehen als Lebensmittel unter laufender Kontrolle. Alles  $H_2O$ , oder etwa nicht?

**I**rgendwie gibt es schon immer zwei Seiten: die Mineralwasserflaschen-Käufer und die Leitungswasser-Verteidiger. Letztlich ist es wahrscheinlich einfach Geschmackssache. Stiftung Warentest hat im Sommer vergangenen Jahres 28 Trinkwasserproben aus 13 deutschen Bundesländern sowie 30 stille Mineralwässer unter die Lupe genommen. Das Resultat: Wasserkisten schleppen kann man sich getrost sparen, Leitungswasser hat keinerlei Nachteile gegenüber abgefülltem Mi-

neralwasser und ist mit einem Preis von weniger als einem halben Cent pro Liter unschlagbar günstig.

**Trinkwasseranalysen** Dennoch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Wasser aus dem Hahn, vor allem was Wasserhärte oder Belastung durch Schwermetalle beziehungsweise Rückstände aus der Landwirtschaft angeht. Die Stadtwerke führen zu diesem Zweck regelmäßige, strenge Kontrollen der Trinkwasserquellen durch. Die Er-

gebnisse kann sich jeder für seine Stadt im Internet ansehen oder schriftlich zuschicken lassen. Die Verantwortung übernehmen die Klärwerke allerdings nur bis zur Leitung. Wer wegen seiner Rohre auf Nummer sicher gehen will, kann durch eine privat beauftragte Analyse kontrollieren lassen, ob das Trinkwasser mit Blei, Kupfer oder Bakterien belastet ist. In der Regel ist es allerdings von so hoher Qualität, dass sogar bedenkenlos Säuglingsnahrung damit hergestellt werden kann. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte das Trinkwasser dabei immer kalt und frisch, nach kurzem Abfließen aus der Leitung, verwendet werden und keine Wasserfilter zum Einsatz kommen. Natürlich ist auch stilles Mineralwasser geeignet. Man sollte nur auf die zusätzliche Deklaration „für die Zubereitung von Babynahrung geeignet“ achten, da ein zu hoher Mineralstoff- oder Nitratgehalt gefährlich für den Säuglings-Organismus werden kann.

**Mineral-, Quell- oder Tafelwasser?** Die Anforderungen an Mineralwasser sind in Deutschland allerdings ebenso hoch. Man muss sich nur klar sein, was man genau trinkt. Hat man gerade Tafelwasser im Restaurant bestellt, erhält man kein natürliches Mineralwasser. Letzteres stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen. Es wird unverändert direkt abgefüllt und ist daher „von ursprünglicher Reinheit“. Das heißt, der Gehalt an Mineralien und anderer Bestandteile wird



© getenacom / iStock / Thinkstock

durch die Quelle bestimmt. Das Mineralwasser muss strenge Grenzwerte einhalten, die in einer speziellen EU-Richtlinie festgelegt sind. Quellwasser unterliegt prinzipiell den gleichen Anforderungen wie Mineralwasser, muss allerdings seine Ursprünglichkeit nicht nachweisen. Eine Mischung verschiedener Wässer stellt Tafelwasser dar. Es wird meist aus natürlichen Mineralwässern hergestellt, kann aber auch zum Beispiel Meerwasser enthalten. Das bedeutet nicht zwangsläufig eine Qualitätseinbuße, Tafelwässer werden durch die Trinkwasserverordnung kontrolliert. Bei dem aus gastronomischen Zapfhähnen sprudelnden Sodawasser handelt es sich um Tafelwasser mit einem Mindestgehalt an Natriumhydrogencarbonat und Kohlendioxid.

**Sprudelnde Quellen** Flaschenwasser-Anhänger geben oft fehlende Kohlensäure als Grund für das Meiden von Leitungswasser an. Im Supermarkt hat man schließlich die Wahl: stilles Mineralwasser oder Sprudel. Nach deutschem Lebensmittelrecht darf sich ein Sprudel als solches bezeichnen, wenn es entweder bereits sprudelnd aus der Quelle kommt oder nachträglich mit Koh-

lensäure versetzt wurde. Aber auch Leitungswasser kann mit Hilfe eines Trinkwasser-Sprudlers nach individuellen Vorlieben zum „Säuerling“ werden. Wichtig ist hierbei nur, dass das Gerät in regelmäßigen Abständen gereinigt wird, da sich sonst leicht Bakterien vermehren können, die das Wasser verunreinigen. Gleiches gilt auch für Kaffee- oder Tee-Liebhaber, die einen Wasserfilter benutzen, um das Aroma nicht von zu hartem Wasser beeinträchtigen zu lassen. Am besten sollte das Wasser immer frisch gefiltert verwendet werden und der Filter in regelmäßigen Abständen erneuert werden. Vor allem Calcium- und Magnesiumcarbonate sind für die Härte des Wassers verantwortlich. Diese Verbindungen führen gerne zu Kalkrückständen in Küche oder Bad, aber keinesfalls zu Kalkablagerungen im Körper, was immer noch viele Menschen befürchten.

**Nährstoffversorgung** Eigentlich sollte ein hoher Gehalt an Magnesium oder Calcium in Leitungswasser sogar als positiv bewertet werden, ist doch ein häufiger Kritikpunkt, dass es nährstoffärmer sei als Mineralwasser. Vorab sollte allerdings geklärt wer-

den, dass weder Mineral- noch Leitungswasser einen großen Beitrag zur Nährstoffversorgung des Körpers leisten. Der Großteil an Mengen- und Spurenelementen wird aus der Nahrung aufgenommen. Schlagzeilen machte allerdings 2015 ein Teilnehmer des Iron-Man in Frankfurt, der aufgrund eines Hirnödems ins Krankenhaus gebracht wurde und kurze Zeit darauf verstarb. Grund war eine Hyponatriämie, ausgelöst durch exzessives Trinken von Leitungswasser. Auch bei intensiver sportlicher Anstrengung sollte generell nicht mehr als ein Liter pro Stunde getrunken werden. Zusätzlich sollte auf einen Natriumgehalt von 400 bis 600 Milligramm pro Liter geachtet werden. Das erfüllen nämlich auch nicht alle Mineralwässer. In beiden Fällen kann man einfach mit einer Prise Kochsalz nachhelfen und nur trinken, wenn man Durst hat.

Ob Griff zur Flasche oder schnell unter den Hahn gehängt, in beiden Fällen erhält man ein qualitativ hochwertiges Produkt. Ist das Schleppen dann immer angebracht? Es bleibt jedem selbst überlassen. ■

Farina Haase,  
Apothekerin/Redaktion

Anzeige

# Schnelle Hilfe bei Hämorrhoiden!

Schmerzhaftes Brennen?

Juckreiz?



**Haenal® akut – wirksam und verträglich!**

Haenal® akut. 5 mg/g Creme. Wirkstoff: Quinisolocainhydrochlorid. Zus.: 5 mg Quinisolocainhydrochlorid in 1 g Creme. Sonstige Bestandteile: Glycerol 85%, Polysorbat 60, Methyl(4-hydroxy)benzoat (E 218), Propyl(4-hydroxy)benzoat (E 217) [Parabene], Cetylalkohol, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat, weißes Vaseline, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiet: Linderung von Brennen und Juckreiz bei ano-rektalem Symptomenkomplex. Gegenanzeigen: Überempfindl. gg. Quinisolocainhydrochlorid, Parabene (E 217 und E 218) oder einen der sonstigen Bestandteile. Stark blutende Hämorrhoidalknoten. Nebenwirkungen: sehr selten Reizungen oder allergische Hauterscheinungen. Parabene (E 217 und E 218) können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Wechselwirkung: Haenal akut beeinträchtigt Reißfestigkeit und Sicherheit von Kondomen. Warnhinweis: enthält Cetylalkohol und Parabene (E 217 und E 218). Packungsbeilage beachten. Stand: 09.2013. Strathmann GmbH & Co. KG, Postfach 610425, 22424 Hamburg [www.haenal.de](http://www.haenal.de) HA\_F10.0