

# Mineralwasser-Analysen, Getränke DOMIZIL

Produkt	Material		Kohlensäuregehalt			Analyse vom	Calcium	Chlorid	Magnesium	Natrium	Kalium	Hydrogen-carbonat	Kiesel-säure	Sulfat	Kochsalz errechnet	sonstiges
Adelholzener Naturell	Glas	PET			ohne	28.09.2000	88,0	2,8	29,0	<u>3,7</u>	0,6	412,0		8,0	4,7	
Apollinaris		PET	viel	wenig		k.A.	90,0	130,0	120,0	470,0	30,0	1.800,0		100,0	216,7	
Azur	Glas	PET	viel	wenig		15.09.2003	175,0	128,0	28,6	109,0	13,3	706,0		31,0	272,5	
Bad Nauheimer	Glas			wenig		k.A.	64,0	9,4	18,0	<u>16,0</u>	2,1	298,0		13,6	15,7	
Bad Vilbeler Urquelle	Glas	PET		wenig	ohne	08.09.2009	190,0	111,0	25,7	98,0	13,0	727,0		54,0	245,0	
Christinen	Glas		viel			22.03.2006	54,4	228,0		319,0		504,0		114,0	380,0	
Elisabethen	Glas	PET	viel	wenig	ohne	06.02.2007	95,3	10,1	27,6	<u>14,2</u>		430,0		12,0	16,8	für Babynahrung
Evian		PET			ohne	k.A.	80,0	6,8	26,0	<u>6,5</u>	1,0	360,0		12,6	16,3	für Babynahrung
Fachingen	Glas				ohne	01.01.2009	98,7	139,0	59,2	564,0	16,1	1.846,0	30,6	39,0	231,7	Heilwasser
Fachingen Medium	Glas			wenig		12.09.2003	92,5		56,6	560,0		1.812,0				
Gerolsteiner	Glas	PET	viel	wenig		k.A.	348,0	40,0	108,0	118,0	11,0	1.816,0		38,0	66,7	
Gerolsteiner Naturell		PET			ohne	k.A.	140,0	9,0	49,0	<u>12,0</u>	3,0	652,0		20,0	15,0	
Hassia	Glas	PET	viel	wenig		24.01.2005	190,0	109,0	34,0	197,0	21,9	1.098,0		37,0	181,7	
Heppinger	Glas			wenig		k.A.	150,0	118,0	199,0	481,0	27,1	2.495,0	41,7	80,0	196,7	Heilwasser
Lauretana mild	Glas		viel			09.07.2002	1,6	0,5	0,4	<u>0,9</u>	0,3	4,3	4,8	1,5	0,8	für Babynahrung
Lauretana ohne	Glas				ohne	31.10.2006	1,0	0,4	0,3	<u>1,1</u>	0,3	3,3	5,8	1,4	0,7	für Babynahrung
Plose	Glas				ohne	01.08.2005	2,6	<1,0	1,9	<u>1,3</u>	0,2	15,0	5,9	3,1	3,3	
Rhön	Glas	PET	viel	wenig	ohne	20.09.2004	46,2	10,3	25,0	<u>4,9</u>	15,4	234,0		32,0	12,3	für Babynahrung
Romanis	Glas	PET	viel	wenig		15.10.2002	136,0	19,0	25,4	<u>18,5</u>	6,7	554,0		14,0	46,3	
Rosbacher	Glas	PET	viel	wenig		10.09.2008	206,0	112,0	100,0	72,7	4,4	1.095,0		19,0	181,8	
Rosbacher Naturell		PET			ohne	06.08.2005	156,0	71,8	69,0	47,7		810,0			119,3	
San Pellegrino	Glas			wenig		05.05.2005	179,0	54,8	52,0	33,6	2,5	239,0	7,6	445,0	84,0	
Selters	Glas	PET	viel	wenig		08.06.2004	110,0	270,0	40,0	280,0	10,0	810,0		20,0	450,0	
St. Georg	Glas				ohne	01.12.2005	97,0	13,9	19,6	<u>9,8</u>	0,4	397,0	5,9		24,5	
St. Gero	Glas			wenig		19.06.1978	331,0	39,0	109,4	121,0	10,2	1.775,0	37,2	34,8	65,0	Heilwasser
St. Leonhard	Glas		viel		ohne	01.06.2004	90,0	12,2	26,0	<u>6,3</u>	1,6	406,0	15,6		15,8	
St. Leonhard Aqua Sola	Glas				ohne	01.05.2009	8,1	10,1	1,8	<u>6,6</u>		33,6			16,5	
St. Leonhard Licht	Glas				ohne	01.02.2005	97,0	26,0	28,0	<u>14,5</u>	2,2	423,0	14,6		36,3	
St. Leonhard Mond	Glas				ohne	01.02.2005	98,0	14,6	31,0	<u>8,1</u>	2,2	431,0	15,3		20,3	
St. Leonhard Sonne	Glas				ohne	01.02.2005	100,0	16,5	31,0	<u>9,1</u>	2,1	432,0	14,7		22,8	
Vittel		PET			ohne	k.A.	94,0		20,0	<u>7,7</u>		248,0		120,0		
Volvic		PET			ohne	k.A.	11,5	13,5	8,0	<u>11,6</u>	6,2	71,0	31,7	8,1	29,0	für Babynahrung

alle Angaben in mg/l

Berechnung des Kochsalzgehaltes: Natriumgehalt höher als Chloridgehalt: Chloridgehalt durch 0,6 teilen. Chloridgehalt höher als Natriumgehalt: Natriumgehalt durch 0,4 teilen. Mineralwasser darf sich natriumarm nennen, wenn der Gehalt unter 20 mg/l ist.

Etwa die Hälfte der Menschen mit zu hohem Blutdruck ist kochsalzempfindlich. Bei ihnen senkt eine kochsalzarme Ernährung den Blutdruck. Noch wesentlicheren Einfluss auf die Blutdruckregulierung haben jedoch Übergewicht, Bewegungsmangel, Stand:

Nikotin- und Alkoholkonsum. Quelle: IDM-Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

16.03.2010

# Mineralwasser Informationen

## Getränke DOMIZIL

Mineralstoff	Funktion	Mangelerscheinungen	täglich empfohlene Menge
<b>Calcium</b> <b>Ca</b>	Ist maßgeblich am Aufbau von Zähnen und Knochen beteiligt. Spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und bei der Weiterleitung der Nervenimpulse an die Muskelzellen.	Entkalkung der Knochen, Zahn-, Haar- und Nagelschäden. Außerdem können Krampfzustände auftreten.	Richtwert (Erwachsene): 1.000 mg
<b>Chlorid</b> <b>Cl</b>	Ist zusammen mit Natrium für die Wasserbilanz (osmotischer Druck) zuständig. Bestandteil der Magensäure und damit für die Verdauung wichtig.	Verlust von Magensäure, Durchfall, in extremen Fällen Wachstumsstörungen	Schätzwert für minimale Zufuhr (Erwachsene): 830 mg
<b>Magnesium</b> <b>Mg</b>	Ist verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen. Erhält den normalen Ruhestoffwechsel aufrecht und ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Aktiviert Enzyme für die Energiegewinnung.	Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen und Neigung zu Krämpfen, Konzentrationschwäche, Kreislaufschwäche.	Frauen 300 mg, Männer 350 mg
<b>Natrium</b> <b>Na</b>	Erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Wesentliche Rolle bei der Muskelreizbarkeit und Kontraktion.	Schwäche, Übelkeit, Muskelkrämpfe bis zum Kreislaufkollaps	Schätzwert für minimale Zufuhr (Erwachsene): 550 mg
<b>Kalium</b> <b>K</b>	Reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Regelt außerdem die Funktionsfähigkeit der Muskeln und Nerven und ist notwendig für das Säure-Basengleichgewicht. Aktivator verschiedener Enzyme.	Muskelschwäche, Absinken des Blutdrucks, Störungen der Herzrhythmickeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung	Schätzwert für minimale Zufuhr (Erwachsene): 2.000 mg
<b>Hydrogencarbonat</b> <b>HCO<sub>3</sub></b>	ist ein Bestandteil der Salze der Kohlensäure. HCO <sub>3</sub> kann vom Körper selbst gebildet werden. Es entfaltet eine säure-neutralisierende Wirkung und ist damit für den gleich bleibenden pH-Wert im Blut zuständig. Im Magen kann es ab Mengen von etwa 1.300 mg/l die Magensäure neutralisieren. HCO <sub>3</sub> ist in jedem Mineralwasser enthalten, allerdings in sehr unterschiedlichen Mengen		
<b>Kieselsäure</b> <b>Siliciumoxids</b>	Die schnell wachsenden Zellen wie Haut, Haare und Nägel enthalten viel Kieselsäure. Mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt im Körper ab. Die Elastizität und Spannkraft des Bindegewebes lassen nach und das Bindungsvermögen von Feuchtigkeit reduziert sich. Silizium unterstützt die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden, und den Aufbau des Bindegewebes und beeinflusst den Haut-Stoffwechsel positiv, fördert das Wachstum von Haar und Fingernägeln. Außerdem ist es für die Knochenbildung von Bedeutung. Osteoporotische, brüchige Knochen enthalten weniger Silizium als stabile, elastische.		
<b>Sulfate</b> <b>Salze der Schwefelsäuren</b>	Spielt eine Rolle bei der Entgiftung – schädliche Stoffe wie Alkohol werden daran gebunden und mit dem Urin ausgeschieden. Sulfatwässer stammen aus besonders gipshaltigen Gesteinen. Sie enthalten viel Schwefel, schmecken etwas bitter und können ab Mengen von 1.200 mg/l, eine leicht abführende Wirkung haben.		
<b>Säuglingsnahrung</b>	Ein Mineralwasser darf mit dem Zusatz " Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung" werben, wenn folgende Höchstwerte nicht überschritten werden: Arsen: 0,005 mg/l, Fluorid: 0,7 mg/l, Mangan: 0,05 mg/l, Natrium: 20 mg/l, Nitrat: 10 mg/l, Nitrit: 0,02 mg/l, Radium-226: 125 mBq/l, Radium-228: 20 mBq/l, Sulfat: 240 mg/l, Uran: 0,002 mg/l		