

Wasser

Auch Wasser ist ein Getränk und weist unterschiedliche Bezeichnungen und Eigenschaften auf. Dem menschlichen Körper sollten täglich mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit zugeführt werden. Die ideale Form ist sicher das Wasser in seiner reinen Form.

Wasser enthält viele wichtige Mineralien und Spurenelemente (Calcium, Natrium, etc.).

Schwangere profitieren übrigens besonders von natriumhaltigem Wasser. Allerdings sollten Frauen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit, aufgrund der Ansammlung von Wasser im Körper und des dadurch sinkenden Salzspiegels nicht mehr als zwei Liter pro Tag zu sich nehmen.

Bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung wird oft empfohlen, nicht abgekochtes Wasser zu vermeiden. Es gibt auch spezielle Angebote, welche für Säuglinge empfohlen werden, da bei diesen Produkten die Inhaltsstoffe bestimmte Mengen nicht überschreiten.

Wasser wird bei uns in folgende Gruppen unterteilt.

Trinkwasser

Trinkwasser muss angenehm und erfrischend, dabei geruch-, farblos und klar sein. Auch dürfen keine Krankheitskeime oder ekelerregende Stoffe darin enthalten sein. Zudem müssen Untersuchungen im bakteriologischen und chemischen Bereich die Unbedenklichkeit beweisen. Bei uns ist Wasser aus der Leitung weitestgehend unbedenklich zu geniessen. Selbst Wasser mit einer rotbräunlichen Färbung, welche vom Rost in den Leitungen her rührt, ist gesundheitlich nicht zwangsläufig problematisch. Die Qualität wird laufend von Labors überprüft,

welche dann bei festgestellten Verunreinigungen auch unverzüglich Warnungen herausgeben.

Es gibt viele Gebiete in denen das Leitungswasser qualitativ so gut ist, dass dieses problemlos mit teuren Markenherstellern mithalten oder sogar übertreffen kann.

Sodawasser/Tafelwasser

Mit Kohlendioxyd (Kohlensäure) versetztes Trinkwasser wird als Sodawasser oder Tafelwasser bezeichnet. Es lässt sich mit den weit verbreiteten „Soda-Maschinen“ bequem zu Hause mit dem Leitungswasser selber herstellen. Erspart das Kistenschleppen und die Zufuhr von Kohlendioxyd (Kohlensäure) kann individuell geregelt werden.

Natürliches Mineralwasser

Mineralwasser sammelt sich unterirdisch, wird natürlich gereinigt, mit Mineralien angereichert und ist dabei völlig geschützt und frei von jeglichen Verunreinigungen. Es sprudelt als Quelle aus der Erde und muss auch am Quellort abgefüllt werden. Die Anforderungen an die hygienischen, mikrobiologischen, geologischen und physikalischen Beschaffenheiten des Wassers sind hoch und müssen den Anforderungen des Lebensmittelkodex entsprechen.

Darüber hinaus muss natürliches Mineralwasser mindestens ein Gramm (1g) gelöste feste Stoffe oder 250 mg Kohlendioxyd (Kohlensäure) enthalten.

Alternativ dazu kann auch eine wissenschaftliche Untersuchung eine positive Auswirkung im Bezug auf die ernährungsphysiologischen Aspekte bestätigen.

Mineralwasser gibt es sowohl mit Kohlensäure versetzt (verschieden stark perlend), als auch ohne.

Heilwasser

Normalerweise ausschliesslich in Drogeriemärkten und Apotheken zu bekommen, ist das so genannte Heilwasser. Dabei handelt es sich um ein Thermal- oder Mineralwasser bei dem die Heilwirkung nachgewiesen sein muss. Ist nicht für den täglichen Bedarf gedacht.

Hersteller

Es gibt unzählige Hersteller von Mineralwasser und die Regale im Supermarkt machen einem die Auswahl nicht leicht. Erlaubt ist, was einem schmeckt. Und wer glaubt Wasser schmecke immer gleich, sollte mal eine kleine Wasserdegustation veranstalten. Die Unterschiede fallen von minimal bis extrem aus.

[Zurück zu alkoholfreien Getränken](#)