

WESTDEUTSCHE ALLGEMEINE

Die Zeitung **WAZ** des Ruhrgebiets

Dienstag, 25.07.2006

DRUCKEN

Sprudel-Bildung



Nirgends ist die Auswahl an Mineralwässern so groß wie bei uns. Wie wir den besten Durstlöcher finden und dabei kein Waterloo erleben, verrät uns Ernährungswissenschaftlerin Marina Steiner von der Verbraucherzentrale

Bei der Hitze sollen wir viel trinken - mindestens zwei Liter pro Tag, aber welches? Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Schorlen, isotonische Getränke oder doch lieber Leitungswasser? WAZ-Redakteur Erol Kamisli sprach mit Marina Steiner, Ernährungswissenschaftlerin von der Verbraucherzentrale Marl.

Zwischendurch immer wieder mal ein kühles Gläschen Wasser ist der beste Durstlöcher bei dieser Backofenhitze - auch für Apothekerin Anja Ahmann. Marina Steiner, Ernährungswissenschaftlerin.

Welches ist das gesündeste Mineralwasser?

Steiner: Man unterscheidet Quell-, Heil-, Tafel- und natürlich Mineralwasser. Letzteres entstammt einer unterirdischen, reinen Quelle und darf in seiner Beschaffenheit nicht

verändert werden. Gleiches gilt für Quellwasser. Tafelwasser muss nicht natürlichen Ursprungs sein. Heilwasser zeichnet sich durch einen hohen Mineralgehalt aus.

Ist Wasser mit viel Natrium schädlich?

Steiner: Natürlich sollte jedes Wasser etwas Natrium enthalten, denn bei körperlicher Anstrengung verliert der Körper durchs Schwitzen Mineralstoffe, auch Natrium. Natriumsensitive Menschen sollten darauf achten, dass der Natriumgehalt unter 20 Milligramm pro Liter liegt.

Welche Mineralstoffe sollten im Wasser enthalten sein?

Steiner: Beim Blick auf die der Flasche sollte jeder auf den Calcium- und Magnesiumgehalt achten. Denn Magnesium aktiviert Enzyme und ist damit wichtig für die Energiegewinnung. Calcium spielt eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung der Nervenimpulse. Ein Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 ist ideal.

Bietet sich Mineralwasser als Sportgetränk an, oder sind Sportgetränke besser?

Steiner: Isotonische Getränke sind was für Leistungssportler. Bei ihnen ist der Anteil an gelösten Teilchen wie Zucker und Mineralstoffen ebenso hoch wie im Blut, daher werden sie sehr schnell vom Körper aufgenommen. Doch nötig sind die teuren Getränke nicht. Eine Apfelschorle im Verhältnis 3:1 ist genau so gut.

Wie viele Mineralien sollte ein Wasser enthalten?

Steiner: Mineralienarmes Wasser, wenn der Mineralstoffgehalt unter 500 Milligramm pro Liter liegt, sollte man bei Aktivitäten nicht in großen Mengen trinken.

Kann man statt Mineral - auch Leitungswasser trinken, ist doch günstiger?

Steiner: In den letzten Jahren hat sich die Leitungswasserqualität verbessert. Trotzdem sollte sich jeder beim Wasserwerk über die Inhaltsstoffe erkundigen. Auch der Mineralstoffgehalt von Leitungswasser ist relativ gering.

Haben Kunststoff-Flaschen Einfluss auf den Wassergeschmack?

Steiner: Diese Flaschen sind nicht geschmacksneutral und Abbauprodukte wie Acetaldehyd gelangen ins Wasser gelangen. PET-Flaschen sind gasdurchlässig, Kohlendioxid kann von innen nach außen gelangen, sodass das Wasser schal wird.

Worin liegt der Unterschied zwischen Wasser mit und ohne Kohlensäure?

Steiner: Kohlensäure verhindert die Bildung von schädlichen Keimen. Vor allem stilles Wasser sollte immer aus Gläsern getrunken werden.

Sind Sodageräte eine gute und günstige Alternative?

Steiner: Man spart das Kastenschleppen. Die Teile sollten heiß gespült werden, nur so werden alle Keime vernichtet. Und auch die Flaschen müssen nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum entsorgt werden."Kohlensäure macht vielen Keimen das Leben schwer"

WAZ: Foto; Jürgen Wolter

25.07.2006

Zeitungsverlagsgesellschaft E. Brost und J. Funke GmbH & Co