

**Wasser**

# Lebendiges **Wasser**

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren – das ist für die meisten vegetarisch lebenden Menschen ein wichtiges Ziel. Dazu gehört für viele das Verwenden von Bio-Lebensmitteln und die ausgewogene Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe. Doch wer denkt dabei bewusst an das Lebensmittel Wasser?

Immer mehr Menschen gelangen zur Überzeugung, dass Wasser nicht gleich Wasser ist. Vor allem in Naturkostläden und Reformhäusern sind zunehmend natürliche Mineral- und Quellwässer im Angebot, die sich Qualitätsansprüchen verpflichtet fühlen, die weit über die der gesetzlichen Mineralwasser- und Tafelwasserverordnung hinausgehen. Doch was ist das einzigartige dieser „besonderen“ Wässer im Gegensatz zur breiten Masse der Quell- und Mineralwässer?

### Besondere Wässer

Hoch oben im bulgarischen Nationalpark Pirin und Unesco-Weltnaturerbe leben in wilder und urwüchsiger Natur noch Wölfe, Bären und Adlerbussarde. Viele der karstigen Gipfel reichen bis über 2.500 Meter und jahrhundertealte Schlangenhautkiefer- und Weißtannenzwälder laden Naturliebhaber zum Wandern ein. Dort entspringt auf 1.470 Meter Höhe die Pirin-Quelle, deren Quellwasser als besonders natürlich und lebendig gilt. Naturheilkundlich arbeitende Ärzte und Heilpraktiker bewerten dieses Wasser als besonders gut für den menschlichen Organismus.

### Wasser beliebtestes Getränk

Mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 129,9 Litern sind Mineral-, Quell- und Heilwässer nach wie vor die beliebtesten alkoholfreien Getränke der Deutschen. Dabei geht der aktuelle Trend eindeutig zum stillen Wasser. Im Vergleich zum Vorjahr gab es in 2005 einen Zuwachs von rund 14,4 Prozent. 226 Mineralbrunnenbetriebe füllen zur Zeit hierzulande das erfrischende Nass für ihre Kundschaft ab. Das Angebot an unterschiedlichen Wässern ist daher riesig – und die Orientierung für den Verbraucher schwierig. Grundsätzlich gilt jedoch für alle Abfüller dasselbe: Die Einhaltung der Mineralwasser- und Tafelwasserverordnung. Sie schreibt genau vor, wie ein Wasser zu beschaffen sein hat, welche Verarbeitungsschritte erlaubt sind und was nicht.

### Lage der Quelle

Die Quellen befinden sich meist in sehr hohen Lagen oder in Landschaftsschutzgebieten, um dem Verbraucher ein Wasser von größtmöglicher natürlicher Reinheit bieten zu können. So liegt die Quelle des spani-

schen Mineralwassers Piñeo in 1.300 Meter Höhe in den katalanischen Pyrenäen während die Mont Roucoux-Quelle in 927 Meter Höhe in den bewaldeten Bergen des Naturschutzgebietes des Haut Languedoc in Frankreich sprudelt. In diesen Lagen sind die Quellen in aller Regel relativ unbeeinflusst von unserer modernen Zivilisation und enthalten daher keine Reste von Medikamenten oder Nitraten und Pestiziden aus Düngemitteln. Für solche Stoffe gibt die Mineral- und Tafelwasserverordnung strikte Grenzwerte vor, jedoch unterschreiten Piñeo, Mont Roucoux & Co. diese Vorgaben meist deutlich. Pirin-Quellwasser ist beispielsweise praktisch frei von Nitrat mit einem Wert kleiner als 0,2 mg pro Liter während die Mineral- und Tafelwasserverordnung ab 2008 den Grenzwert von 50 mg pro Liter vorschreibt. .

### Artesische Quelle

Aus Sicht entsprechender Hersteller ist ein weiteres wichtiges Qualitätskriterium die Art der Quelle. Hier setzen diese Abfüller bewusst auf so genannte natürliche oder artesische Quellen. Das Wasser tritt aus eigener Kraft zu Tage, ist frei fließend und kann so in seinem natürlichen Druck abgefüllt werden. Ein Hochpumpen des kostbaren Nasses aus tiefen Gesteinsschichten ist nicht erforderlich – im Gegensatz zu den meisten herkömmlichen Mineralwasserquellen. Nach Ansicht dieser Hersteller schont das Abfüllen aus einer artesischen Quelle vor allem die natürliche Molekularstruktur des Wassers, die dadurch unverändert bleibt.

### Keine Behandlung des Wassers

Um den Anforderungen der Mineral- und Heilwasserverordnung zu entsprechen bzw. das Wasser optisch schöner und länger haltbar zu machen, darf Trink- und Mineralwasser zusätzlich behandelt werden. So darf dem Wasser künstlich Kohlensäure zugefügt werden – nicht nur des Geschmacks, sondern auch der desinfizierende Wirkung wegen.

Bei der erlaubten Ozonierung des Wassers wird das Gas durch das Wasser geleitet, um Eisen auszufällen (Enteisenung). Gleichzeitig werden dabei aber auch Keime abgetötet.

Die Abfüller der lebendigen Wässer lehnen solche Behandlungsmethoden ab. Bei der oberbayerischen St. Leonhardsquelle setzt man beispielsweise nur natürliche Quarzsandfilter ein, um Eisen zu entfernen.

### Wichtigstes Lebensmittel

Auch wenn es vielen kaum bewusst ist, Wasser gilt als das wichtigste Lebensmittel. Erwachsene bestehen zu rund 55 bis 60 Prozent und Neugeborene sogar zu 75 bis 80 Prozent aus Wasser. Dabei hat das Nass vielfältige Funktionen zu erfüllen wie beispielsweise den Transport von Nährstoffen zu den Zellen, von Stoffwechsel-Abfallprodukten aus dem Körper sowie die Regulation der Temperatur. Mittlerweile lernen daher die Kleinen bereits im Kindergarten, wie wichtig es ist, täglich ausreichend zu trinken.

Die Deutschen greifen zum Durstlöschen am häufigsten zu Mineral-, Quell- und Heilwasser. Ein weiterer Grund für den Griff zur Wasserflasche ist die verbreitete Vorstellung, sich damit wichtige Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium zuzuführen. Auch die Werbung heizt diese Überzeugung an mit Slogans wie „dem 2:1-Ideal von Kalzium zu Magnesium“. Selbst gängige Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern und Medizinern zur Osteoporosevorbeugung lauten, kalziumreiches Mineralwasser zu trinken. Und das, obwohl ein recht großer Teil der Mineralien im Wasser in einer

Anzeige

Form vorliegen, die vom Körper schwerer aufgenommen werden können als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

## Geringe Mineralisierung

Mineralwässer wie Pirin, St. Leonhards-Quelle, Lauretana & Co. zeichnen sich erstaunlicherweise genau durch das Gegenteil aus: Sie werben damit, besonders gering mineralisiert zu sein. Dahinter steht eine Überzeugung, die viele naturheilkundliche Ärzte wie Dr. med. Petra Bracht aus Bad Homburg oder Heilpraktiker vertreten: Ein Wasser erfülle seine Hauptaufgabe, Transportmittel im Körper zu sein, umso besser, je mineralstoffärmer es sei. Der hohe Mineralstoffgehalt dagegen erzeuge Ablagerungen und verhindere sogar die Ausscheidung von Schlackenstoffen des

Körpers. Dies spielt besonders für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper eine Rolle. Ist er im Gleichgewicht, bleibt der Körper gesund.

Der französische Hydrologe Professor Louis-Claude Vincent geht sogar soweit, messbare Werte für ein gesundes Wasser zu definieren. So sollte der pH-Wert knapp unter 7 liegen, dies begünstige die optimale Nierenfunktion. Zudem sollte das Wasser einen hohen elektrischen Widerstand haben, am besten über 6.000 Ohm. Denn es gelte: Je weniger Mineralien ein Wasser enthält, desto höher ist sein elektrischer Widerstand. Pirin-Quellwasser weist beispielsweise einen elektrischen Widerstand von 12.000 und Lauretana sogar von 60.000 Ohm auf.

## Besser Obst und Gemüse als Mineralstofflieferant

Wie wichtig ist überhaupt Wasser als Mineralstofflieferant? Dieser Frage ging Professor Dr. Helmut Hesecker, Ernährungswissenschaftler der Universität Paderborn, in der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) in Deutschland nach. Er kommt darin zum Ergebnis, sowohl die Bedeutung von Trink- als auch von Mineral-, Quell- und Heilwasser als Mineralstoffquelle werde deutlich überschätzt. Mineralstoffe würden überwiegend mit festen Nahrungsmitteln aufgenommen. Eine abwechslungsreiche Mischkost sorgte für eine ausreichende Bedarfsdeckung mit lebenswichtigen Mineralstoffen. *mek*

## „Besondere“ Mineral- und Quellwässer

Name					
<b>Name</b>	Pirin-Quellwasser	St. Leonhards-Quelle	Piñeo	Lauretana	Mont Roucous
<b>Herkunftsland</b>	Bulgarien	Deutschland	Spanien	Grenze Schweiz-Italien	Frankreich
<b>Lage der Quelle</b>	Nationalpark Pirin, auf 1.470 Meter	am Fuß der bayerischen Alpen in Stephanskirchen in einem Landschaftsschutzgebiet	katalanischen Pyrenäen, auf 1.300 Meter	Monte Rosa Massiv, auf 1.050 Meter	Naturschutzgebietes des Haut Languedoc, auf 927 Meter
<b>Art der Quelle</b>	artesische Quelle	artesische Quelle	artesische Quelle	artesische Quelle	artesische Quelle
<b>gering mineralisiert</b>	ja	ja	ja	ja	ja
<b>Bezugsquelle</b>	Naturkostladen, Reformhaus, Getränkehandel	Naturkostladen, Reformhaus, Getränkehandel	Gastronomie, Naturkostladen, Reformhaus,	Naturkostladen, Reformhaus	Reformhaus
<b>Sonstiges</b>	Pirin gibt es auch im 5-l-Kanister mit praktischer Pumpe; elektrischer Widerstand 12.000 Ohm	fünf weitere Sorten erhältlich, u.a. auch Vollmondabfüllung	drei weitere Sorten erhältlich, u.a. auch Vollmondabfüllung	hat den geringsten Mineralstoffgehalt; gilt als das „leichteste Wasser Europas“; elektrischer Widerstand > 60.000 Ohm	elektrischer Widerstand 34.200 Ohm
<b>weitere Infos</b>	<a href="http://www.pirin-quellwasser.de">www.pirin-quellwasser.de</a>	<a href="http://www.st-leonhards-quelle.de">www.st-leonhards-quelle.de</a>	<a href="http://www.pineo.com">www.pineo.com</a>	<a href="http://www.lauretana.de">www.lauretana.de</a>	<a href="http://www.rabenhorst.de">www.rabenhorst.de</a>