

Mineralien im Leitungswasser

Hat Flaschenwasser mehr Mineralien?

Das ist ein Irrglaube.

Tatsächlich können sogar mehr Mineralien im Leitungswasser sein. Ach ja, und Tafelwasser aus der Flasche ist ohnehin einfach Wasser aus der Leitung.

Mehr Infos: www.wasserkiez.de



Mineralien sind unter anderem wichtig für:

Natrium** Flüssigkeitshaushalt, Muskeltätigkeit, Nervenimpulse, Herzrhythmus

Kalium* Flüssigkeitshaushalt, Muskeltätigkeit, Nervenimpulse, Herzrhythmus

Magnesium* Muskel- und Nervenzellen, Knochenaufbau

Calcium* Knochenaufbau, Zähne, Immunsystem

täglicher Bedarf*

1500 mg**

2000 mg***

375 mg***

800 mg***

je Liter Leitungswasser****

38 mg

5 mg

11 mg

108 mg

* Der tägliche Bedarf kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, und ändert sich beispielsweise durch körperliche Tätigkeit. Vorsicht auch bei hoher Mineralienaufnahme - z.B. besteht in Deutschland eine Tendenz zu einer zu hohen Natriumaufnahme durch Salz in Lebensmitteln. *** laut Richtlinie 90/496/EWG ** DGE **** Durchschnittswerte des Berliner Leitungswassers nach Angaben der Berliner Wasserbetriebe

Wasser schleppen lohnt sich nicht!

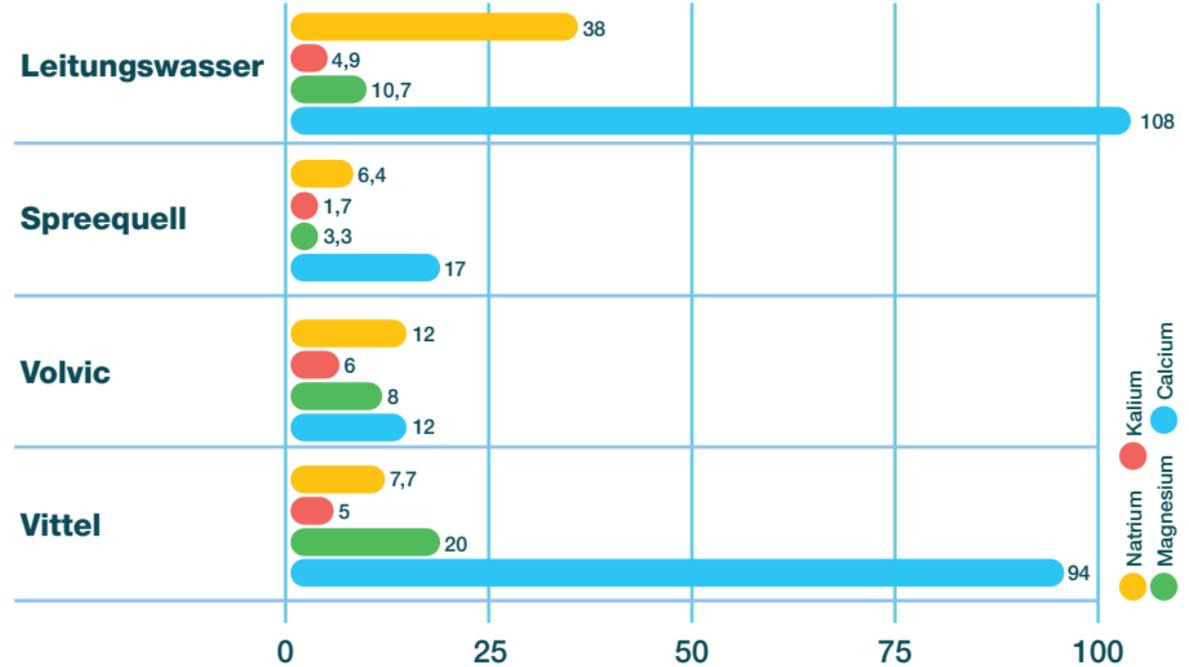
“Viele Mineralwasser enthalten so wenig Mineralien, dass es billiger ist Leitungswasser zu trinken.”
 – Stiftung Warentest (08/2016):

Während Calcium für uns Lebensnotwendig ist, nervt es aber im Wasserkocher. Dort hilft z.B. Zitronen- oder Essigsäure zum Entfernen von Kalk.



#läuftbeidir

Berliner Leitungswasser vs. Flaschenwasser in mg je Liter



Quelle: Berliner Wasserbetriebe 2018, spreequelle.de (10.07.2018), volvic.de (10.07.2018), vittel.de (10.07.2018) und getraenkeservice.de (10.07.2018)