
Ist es schädlich, kalkhaltiges Wasser zu trinken?

Mo, 06.03.2023 - 10:10

Der Kalkgehalt im Leitungswasser, also die Menge der gelösten Salze von Kalzium und Magnesium, und damit der Härtegrad hängen davon ab, durch welche Gesteinsarten das Regenwasser auf seinem Weg fließt. Regenwasser ist sehr weich. Eher weiches Wasser entsteht, wenn es durch Granit-, Schiefer- und Sandsteinböden fließt. Hartes Wasser bildet sich vor allem in Kalk- und Dolomitböden. In Südtirol kommt, abhängig von der jeweiligen geologischen Beschaffenheit eines Gebiets, sowohl sehr weiches als auch sehr hartes Wasser vor.

Entgegen der verbreiteten Annahme wird die so genannte „Arterienverkalkung“ oder Atherosklerose nicht durch Kalk im Leitungswasser hervorgerufen. Bei der Entstehung einer Atherosklerose spielen vielmehr verschiedene Fette im Blut (u.a. Cholesterin) sowie entzündliche Prozesse in den Gefäßwänden eine Rolle. Ungesunde Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen begünstigen die Entstehung einer Atherosklerose. Laut der Deutschen Herzstiftung gibt es zwischen der Aufnahme von Kalk über das Trinkwasser und dem „Verkalken“ der Herzkranzgefäße jedoch keinen Zusammenhang.

„Die Aufnahme von Kalzium und Magnesium über das Trinkwasser ist im Vergleich zur Aufnahme über feste Nahrungsmittel gering“, relativiert Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Den weitaus größten Teil des Bedarfs liefern Milchprodukte, Getreideprodukte, Gemüse und andere Nahrungsmittel. Ein eventueller Überschuss im Blut wird über die Nieren und den Urin ausgeschieden.“

Kalkhaltiges Wasser hat einen eigenen Geschmack, der beim Erhitzen des Wassers nicht verschwindet und daher auch in heißen Getränken wie Tee oder Kaffee wahrnehmbar sein kann. Nicht allen Menschen schmeckt das. Von der Verwendung von Wasserfilterkannen raten Verbraucherschutzorganisationen jedoch eher ab, da diese Filter oft nicht die versprochene Wirkung haben und leicht verkeimen können.

Für Haushaltsgeräte kann ein hoher Wasserhärtegrad durchaus schädlich sein oder zumindest den Energieverbrauch erhöhen. Wasserkocher, Kaffeemaschinen u.ä. sollten daher regelmäßig mit Essig- oder Zitronensäurelösung entkalkt werden. Handelsübliche Waschmittel für die Waschmaschine enthalten, wenn sie passend dosiert werden, bereits genügend Entkalker. Im Geschirrspüler wird das Wasser durch Regeneriersalz enthärtet.