



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Mineralwasser oder Leitungswasser?

Stand

03/2018

Die Mineralwasserproduzenten verkaufen uns das Mineralwasser, indem sie uns durch den Konsum von Mineralwassern mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Schönheit suggerieren. Die Botschaft der Marketingstrategen scheint zu wirken.

Die Mineralwasserproduzenten verkaufen uns das Mineralwasser, indem sie uns durch den Konsum von Mineralwassern mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Schönheit suggerieren. Die Botschaft der Marketingstrategen scheint zu wirken.

Muss es unbedingt Mineralwasser sein oder tut's auch Leitungswasser? Ist die Qualität des Mineralwassers mit der des normalen Trinkwassers vergleichbar, rechtfertigt der Qualitätsunterschied den deutlich höheren Preis (durchschnittlich bis zu 330 Prozent höher)?

## Tatsachen

- Das Wasser ist im Allgemeinen das **Lebenselixier** schlechthin und trägt, in ausreichender Menge aufgenommen, in entscheidendem Maße zu unserem Wohlbefinden bei (unser Körper besteht zu 70% aus Wasser).
- Es ist im **Stoffwechsel** für biochemische Reaktionen verantwortlich und speziell für die Entgiftungsfunktion der Nieren notwendig.
- Durch Atmen, Schwitzen und mit den Ausscheidungen **verliert der Körper pro Tag 2 bis 3 Liter Wasser**. Diese Menge muss ersetzt werden, teilweise durch den Wassergehalt der Nahrung (ca. 1,2 l), den Abbau von Nährstoffen aus den Körperreserven (ca. 0,3l) und den Rest durch Zuführung von Flüssigkeit.
- Man rechnet mit einem **Wasserbedarf** von ca. 20-45 mg/kg Körpergewicht bei Erwachsenen ( 70 kg \* 30mg/kg = 2590 mg = 2,9 l Wasser am Tag).

- Bei **Säuglingen** geht man von Werten von 120 – 180 mg/kg Körpergewicht aus. Beispiel: Körpergewicht 6 kg \* 150mg /kg = 900 mg = 0,9 l Wasser am Tag.
- Bei aktivem Sport, Arbeit, heftigem Schwitzen, scharfen und stark gesalzenen Speisen, bei Krankheiten, erhöhter Temperatur und Durchfall ist der Wasserbedarf höher.

## Rechtfertigt die höhere Qualität des Mineralwassers den höheren Preis?

Die Gehalte an Mineralien, Spurenelementen und sonstigen Bestandteilen sind typisch für jede einzelne Quelle; durch diese spezifische Zusammensetzung kann Wasser bestimmte gesundheitsförderliche Wirkungen haben. Das gilt für Mineralwasser- wie Trinkwasserquellen. Der Unterschied besteht darin, dass die Mineralwasser explizit auf diese Wirkungen untersucht und getestet werden (EU-Verordnung 88/777).

**Die Hauptunterschiede unserer Trink- und Mineralwasser sind der Preis und die Verpackung** (Kunststoffflaschen-Entsorgung und Transport-Problematik). Siehe dazu auch die Broschüre „Mineralwasser in Südtirol“ der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol, erhältlich beim Amt für Gewässernutzung (Gewaessernutzung@provinz.bz.it tel 0471/414580).

## Was ist Mineralwasser?

Das Mineralwasser muss laut Gesetz aus unterirdischen, natürlichen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen stammen und von ursprünglicher Reinheit sein (bakteriologisch einwandfreies Wasser). Erlaubt ist der Zusatz von Kohlensäure und die Entfernung von Eisen und Schwefel. Die amtliche Anerkennung als Mineralwasser durch das Gesundheitsministerium erfolgt nach sorgfältigen (geologischen, chemischen, physikalischen und mikrobiologischen) Analysen, es werden auch die pharmakologischen- und medizinischen Heilanzeigen geprüft. Stetige Kontrollen der Wasserqualität bzw. der Verarbeitungs- und Abfüllprozesse vonseiten der Betreiber (interne) und in regelmäßigen Abständen von der Sanitätseinheit (externe) sind vorgeschrieben.

Laut Experten sind die Unterschiede in den Zusammensetzungen der verschiedenen Mineralwasser und Trinkwasser in den meisten Fällen für Gesunde nicht wesentlich, bei medizinischen Problemen hingegen können sie von Bedeutung sein (Arzt fragen).

Achten sie beim Kauf von Mineralwasser auf seine Zusammensetzung (Etikett):

- Geringer Mineralsalzgehalt (**oligominerale**), unter 500 mg/l: geeignet für täglichen Gebrauch.
- Sehr geringer Gehalt an Mineralien (**minimamente mineralizzate**), Mineralsalzgehalt unter 50 mg/l: Indikation bei Nierenstein und Bluthochdruck.
- Hoher Gehalt an Mineralien (**ricche di sali minerali**), Mineralsalzgehalt bis zu 1500 mg/l: nicht für den täglichen Gebrauch und nur bei medizinischer Indikation.

- Bikarbonathaltig (**acque bicarbonare**), Bikarbonat-Gehalt mehr als 600 mg/l: unterstützt die enzymatischen Vorgänge der Verdauung.
- Sulfathaltig (**solfate**), Sulfatgehalt mehr als 200 mg/l: abführende Wirkung.
- Chloridhaltig (**acque clorurate**), Chloridgehalt mehr als 200 mg/l, Wirkung auf Darmtätigkeit, Gallengänge und Leber.
- Calciumhaltig (**acque calciche**), Calciumgehalt mehr als 150 mg/l, Indikation bei Milchallergie, Schwangerschaft und Kindern in Wachstumsphase.
- Magnesiumhaltig (**magnesiache**), Magnesiumgehalt mehr als 50 mg/l, geeignet bei Stress
- Fluoridhaltig (**acque fluorate**), Fluorgehalt mehr als 1 mg/l, Osteoporose.
- Eisehaltig (**ferrose**) Gehalt an zweiwertigem Eisen beträgt mehr als 1 mg/l, Blutarmut
- Säuerling ; Sauerbrunnen (**acidule**), freies Kohlendioxid mehr als 250 mg/l, nicht geeignet für Personen mit Magen- und Darmproblemen.
- Natriumhaltig (**sodiche**), Natriumgehalt mehr als 200 mg/l Wirkung auf Darmtätigkeit, Gallengänge und Leber, nicht bei Hochdruck geeignet.
- Mineralwasser geeignet für die Zubereitung von **Säuglingsnahrung**: Gehalt an Natrium: 20 mg/l, Gehalt an Nitrat: 10 mg/l (Nitrat wird im Magen zu Nitrit umgewandelt das seinerseits den Sauerstofftransport im Blut beeinträchtigt. Speziell im saureren Milieu des Säuglingsmagen wird Nitrat schneller in Nitrit umgewandelt, Gehalt an Nitrit: 0,02 mg/l, Sulfat 240 mg/l und Fluorid 1,5 mg/l.
- Wasser geeignet für **natriumarme Ernährung**, Natriumgehalt weniger als 20 mg/l Bluthochdruck.
- Kann mild abführend wirken (**effetto lassativo**)
- Kann harntreibend wirken (**effeto diuretico**)

*(die medizinischen Indikationen sind unterstrichen)*

## Was darf als Trinkwasser in die Leitung?

Damit ein Wasser trinkbar ist, muss es farb- und geruchlos, klar und frisch sein (nur kaltes Wasser ist trinkbar- in der Warmwasseranlage verweilt das Wasser oft längere Zeit bei einer Temperatur, die für die Entwicklungen der Keime optimal ist). Um die gesetzlichen Grenzwerte zu garantieren, wird das Trinkwasser in bestimmten Abständen und natürlich routinemäßig kontrolliert. Intern von den Betreibern der Wasserwerke und extern von der Sanitätseinheit, Labor für Wasseranalysen und Biologisches Landeslabor kontrolliert. Je nach Größe des Versorgungsnetzes werden die Kontrollen in kürzeren Zeitabständen durchgeführt (Gemeinde Bozen etwa 160 Analysen pro Jahr).

Jedes Wasser außer destilliertes hat einen natürlichen Mineralstoffgehalt (Ausgangsgestein). Der Mineralgehalt des Trinkwassers deckt unseren täglichen Bedarf. Die Qualität des Trinkwassers kann durch die hauseigene Rohrinstallation (Altbauten) beeinflusst werden (Kontrolle durch Hydrauliker).

Im allgemeinen kann man in Südtirol von einer guten Trinkwasserqualität ausgehen, keines muss behandelt z. B. gechlort oder gefiltert werden.

## Aufgesprudelttes Leitungswasser

Wer vom Schleppen der Mineralwasserkisten genug hat und wer Müll vermeiden möchte (PET-Flaschen), kann sich einen Sprudelbereiter anschaffen. Das sind Geräte, die das zuvor in Flaschen abgefüllte Leitungswasser ohne Strom mit Kohlendioxid aus einer nachfüllbaren Patrone anreichert. Vorteile sind der bessere Geschmack und ein größerer Schutz des Wasser vor Keimen durch die Kohlensäure.

**Aber:** Zu achten ist dabei auf die Hygiene bei der Zubereitung und die Lagerung des abgefüllten Getränkes. Die Temperatur des abzufüllenden Wassers soll so gering wie möglich sein. Das Getränk bei längerer Lagerung im Kühlschrank aufbewahren, am besten ist es das Wasser am gleichen Tag zu trinken. Die Flaschen selbst und der Abfüllapparat müssen regelmäßig mit heißem Wasser ausgespült werden.

Beim Neukauf des Gerätes achten Sie bitte auf:

- Gerät soll kräftig aufsprudeln (viel Kohlensäure bedeutet Schutz gegen Keime).
- Herstellergarantie, dass keine Weichmacherrückstände (Schutz gegen Bruch der PET-Flaschen) und andere Beeinträchtigungen zu erwarten sind.
- Kunststoffflaschen sollten spülmaschinengerecht sein und bei Beschädigung der Oberfläche ausgetauscht werden.

Bei den neuerdings in Mode gekommenen Hausaufbereitungsanlagen ist die Wasserqualität langfristig nur durch eine regelmäßige Wartung gewährleistet, speziell bei Anlagen mit Aktivkohlefilter ist darauf zu achten, dass sich im Filter selbst die Mikroorganismen entwickeln können, das Problem ergibt sich zum Beispiel bei längerer Abwesenheit (Urlaub).

Über die Wirkung magnetischer Aufbereitungsanlagen gehen die Meinungen der Fachleute derzeit noch auseinander.

## Was tun:

- Die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch die Aufnahme von 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sichern.
- Leider nimmt das Durstempfinden mit dem Alter ab, deshalb genau auf die aufgenommene Menge achten, und „mit System auftanken“.
- Bei gesundheitlichen Problemen den Arzt konsultieren, welches Wasser das geeignetste ist.

- Beim Kauf von Mineralwasser auf die Zusammensetzung des Wassers (Etikett) achten und je nach Verwendungszweck wählen. (Rücksprache mit Arzt)
- Für Gesunde die sich ausgewogen ernähren (regelmäßig Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten verzehren), ist der Mineralstoffgehalt gedeckt und muss nicht über teure Mineralwasser zugeführt werden.
- Der Mineralstoffgehalt des Trinkwassers in den Alpen ist von guter Qualität und naturbelassen (siehe Wasserkarte Südtirols und Broschüre „Mineralwasser in Südtirol“ erhältlich im Amt für Gewässernutzung).
- Verunreinigungen stammen speziell bei kleineren Quellen von veralteten und zuwenig geschützten Fassungsanlagen bzw. von veralteten hausinternen Leitungen. Bei Verdacht auf nicht einwandfreies Trinkwasser lassen Sie die hausinternen Leitungen vom Hydrauliker überprüfen.
- Informieren Sie sich zur Sicherheit über die Qualität des Trinkwasser bei der Gemeinde oder den Betreibern der Wasserwerke.
- Bei selbsthergestelltem Sprudel auf Sauberkeit und Hygiene des Apparates und der Flaschen achten.
- Wer aus Gewohnheit zum Mineralwasser greift, sollte sich bewusst sein, dass er es nur wegen des Geschmacks tut, das Wasser ist nicht dadurch besser und gesünder, weil es in Flaschen auf deren Etikett Mineralwasser steht, abgefüllt ist. Man muss schon genau hinschauen was im Wasser speziell drinnen ist. Die Analysen und Kontrollen, denen Wasser und Quellfassungen unterliegen, sind bei Mineralwasser und Trinkwasser die gleichen.
- Werden sie zum Wasserkenner, am besten schulen sie ihre eigene Sinne zur Wasserqualitätsbeurteilung ähnlich einem Weinkenner, sie werden erstaunt sein, jedes Wasser schmeckt irgendwie anders.