


Mineralwasser – Vergleichsanalyse der Mineraliengehalte (in mg/l)

	Marke	Kalzium	Magnesium	Natrium	Kalium	Hydrogen- karbonat	Fluorid	Chlorid	Sulfat	Nitrat	Gesamt- Mineralisation
		Ist für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen sehr wichtig, beugt Osteoporose vor	Ist für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen zuständig und unterstützt die Koordination der Muskeln und Nerven. Wer gesunde Nieren hat, der kann nicht zuviel aufnehmen.	Reguliert den Flüssigkeitshaushalt und aktiviert Nerven und Muskeln. Wir nehmen mit dem Kochsalz oft schon zuviel Natrium auf, sodass ein hoher Wert im MW unerwünscht ist .	Reguliert die Wasserverteilung im Körper. Je mehr desto besser.	Ist eine wichtige Puffersubstanz für das Säure-/Basengleichgewicht, wirkt bei Sodbrennen, fördert die Magen-Darm-Tätigkeit Hoher Wert ist gut, weil es basisch wird und so die Muskeln später übersäuern	Hilft beim Aufbau und der Erhaltung von gesunden Zähnen	Ist für den ausgeglichenen Wasserhaushalt im Körper wichtig	Wirkt entgiftend auf die Leber, regt die Gallenfunktion an und aktiviert die Darmtätigkeit Manche reagieren mit Durchfall auf stark sulfathaltiges MW (>800mg).. Nitrat kann sich im Körper zu Nitrit und Nitrosamin umwandeln und als solches krebserregend wirken. Daher ist ein tiefer Wert erwünscht .		
	Tagesbedarf, Frau, 19-65j	1000mg	500mg	550mg	2-4mg		3.1	830	-		
	Soll –Wert in Mineralwasser	>300mg	> 70mg		<100mg	>300mg					
	Leitungswasser Bern	100	13	1				9	16		
Hohe	Eptinger	510	117	4.2	2.5	278	1.8	3	1445	< 1,0	2391
	Migros Aproz	369	75	3	2	245	<0.1	9	830	1	1450
	M-Budget	310	70	3	3	247	>0.05	6.9	842	2.1	1494
	Adelbodner	562	34	5.5	1.4	290	0.2	6.8	1020	2,8	2170
	Valser	436	54	10.7	2	386	0.63	2.5	990	< 1,0	1918
	Contrex	486	84	9.1	3.2	403	0.32	8.6	1187	???	2180
Mittel	Rhätzünser	222	47.2	161	8.5	1139	0.81	20.0	134.7	0,26	1799
	Passugger	211.5	24.6	39.9	2.2	769.8	0.1	15	56.8	0.6	1135
	S. Pellegrino	208	55.9	43.6	2.7	135.5	0.52	74.3	549.2	0.45	1070
	Coop Swiss Alpina	159.7	48.7	65.5	4.4	776,3	0.23	9.3	90.4	< 1,0	1191
Wenig Mineralisation	Cristalp	115	40	19.9	1.8	306	1.4	11.5	211	1.8	718
	Perrier	147.3	3.4	9	0.6	390	0.12	21.5	33	18	605
	Henniez	106	19	7	1	392	0.1	8	13	16	581
	Allegra	90	23.1	1.5	0.5	335.6	< 0,05	1.2	42.2	1.8	504
	Vittel	91	19	7.3	4.8	258	0.16	3.7	105	???	490
	Evian	78	24	5	1	357	???	4.5	10	3.8	480
	Arkina	37	22	7.1	2.7	238	1.2	3.5	11	0.1	347
	Volvic	11.5	8	11.6	6.2	71	0.2	13.5	8.1	6.3	130

Zusammenstellung: Isidor Fuchser / 2005 (Quellen:www.mineralwasser.ch und www.mineralwaters.org sowie die Websites der Hersteller; bei widersprüchlichen Angaben wurden aus Aktualitätsgründen die Angaben der Hersteller verwendet)