



... DIE SPEZIALISTEN FÜR GESUNDES WASSER

Handelsverband  
Heil- und Mineralwasser e.V.



Mineral- und Heilwasser

Erfrischt. Löscht den Durst. Und ist gesund.

## Liebe Leserinnen und Leser,

das beliebteste Getränk in Deutschland ist das natürliche Mineralwasser. Spezielle gesundheitliche Vorteile verspricht das Heilwasser. Den speziellen Wünschen der Verbraucher kann in Deutschland mit regionalen Produkten entsprochen werden. Denn Deutschland ist ein Mineralwasserland und ein Heilwasserland: 150 Mineralbrunnen bieten etwa 500 unterschiedliche Mineralwässer an. Ferner gibt es 35 Heilwässer. Es handelt sich meist um regionale Produkte, die keine chemische Aufbereitung erfahren. Sie sind frei von Zusatzstoffen. Ihre Qualität ist gesetzlich garantiert. Denn natürliche Mineralwässer haben eine amtliche Anerkennung. Heilwässer sind mineralhaltige Naturprodukte, die über eine heilende, lindernde oder Krankheit vorbeugende Wirkung verfügen müssen. Sie werden vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen.

Gesundheit, Umwelt, Klimaschutz und soziale Verantwortung stehen im Fokus – auch bei unserer Ernährung. Mineralwässer und Heilwässer leisten dabei einen aktiven Beitrag. Mehr denn je werden unsere Trinkgewohnheiten hinterfragt. „Den Durst kann ich auch mit Leitungswasser löschen.“ Doch das ist nicht frei von Gesundheits- und Umweltbelastungen. Denn oft erfährt es eine Aufbereitung, um es überhaupt trinkbar zu machen. Eingesetzt werden Zusatzstoffe und chemische Behandlungsverfahren für Wässer aus Uferfiltration und Oberflächenwässer. Natürliche Mineralwässer und Heilwässer sind demgegenüber die „Musterknaben“ für eine gesunde Durstlöschung und Ernährung. Es sind unverfälschte Getränke, die uns die Natur zur Verfügung stellt.

Die Vielfalt der gesunden Getränke erschwert oftmals ihre Auswahl. Hier bieten die Mitglieder des Handelsverbandes Orientierung und Beratung, sei es für Familien, Schwangere, Senioren, Kinder und Schüler sowie Sportler. Denn sie sind Experten für diese Naturprodukte. Wir verfügen über das Wissen rund um die ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Grundlagen. Wir stellen Ihnen gerne unsere Beratungskompetenz zur Verfügung. Das garantieren wir Ihnen und verbleiben

mit gesunden und erfrischenden Grüßen

Thorsten Ackermann  
*Vorsitzender und Mineralwassersommelier*

Peter Hahn  
*Geschäftsführer*

## Mineral- und Heilwasser – die Naturprodukte

Natürliche Mineralwässer sind für alle Altersgruppen ideale Durstlöscher ohne Kalorien. Sie versprechen durch ihren Gehalt an Mineralstoffen einen zusätzlichen Nutzen. Jedes Mineralwasser ist ein Unikat. Denn wie viele Mineralstoffe im Wasser vorhanden sind, hängt von der Herkunft ab.

Der Name Mineralwasser besagt, dass dieses Wasser beim Fließen durch Gesteine Mineralien auslöst und einen Teil ihrer Bestandteile in löslicher Form aufnimmt. Von daher enthält es anorganische Bestandteile, die der menschliche Körper selbst nicht bilden kann, aber benötigt. Wie schnell das Wasser ein Gestein durchdringt, hängt von der Durchlässigkeit ab. Natürliches Mineralwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde, bei dem es zunächst versickert, durch zahlreiche Erd- und Gesteinsschichten fließt und dabei gefiltert wird. Das Ergebnis: Es entsteht ein reines Naturprodukt. Auf dem Weg dahin reichert sich das Wasser mit Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Natrium oder Sulfat an. Je nach den natürlichen Bodengegebenheiten können Spurenelemente wie Eisen, Zink und Jod aufgenommen werden. Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe findet bei jedem Mineralwasser daher individuell statt. Die Gesteinsart, die Temperatur des Wassers und des Bodens oder die Fließgeschwindigkeit entscheiden, welche Mineralstoffe in welcher Menge aufgenommen werden.



Mineral- und Heilwässer sind Alleskönner –  
auf natürliche Weise sportlich, kraftvoll und frisch!

## Mineral- und Heilwässer – die natürlichen Originale

Mineralwässer und Heilwässer sind nicht nur Durstlöcher, sondern auch natürliche Gesundheitsbooster, die unsere Fitness und Gesundheit antreiben und verstärken. Sie sind im Gegensatz zu Leitungswasser unverfälscht und ohne Zusatzstoffe oder sonstige Aufbereitung gewonnen. Ihre amtliche Anerkennung und Zulassung stehen für Qualität und Sicherheit. Die Naturprodukte sind ursprünglich rein, werden aus unterirdischen Quellen gewonnen und direkt an der Quelle in die für die Verbraucher bestimmten Verpackungen abgefüllt.

Heilwässer sind frei verkäufliche Arzneimittel, deren medizinische Wirkung nachgewiesen ist und die lebenslang genossen werden können. Mineralwässer sind eines der sichersten Lebensmittel überhaupt. Ihre charakteristische Zusammensetzung darf nicht verändert werden. Um die Produktsicherheit von der Quelle bis ins Glas zu garantieren, kontrollieren die rund 200 Mineralbrunnen in Deutschland das Naturprodukt meist mehrmals täglich. In Deutschland können wir uns über besonders reichhaltige Vorkommen an Mineral- und Heilwässer freuen. Sie alle unterscheiden sich durch regionale Herkunft, Entstehung und Mineralstoffe sowie Spurenelemente. Dabei werden Mineral- und Heilwässer in drei Hauptkategorien unterteilt:

- Chlorid-Wässer
- Sulfat-Wässer
- Hydrogenkarbonat-Wässer

Welches Wasser von wem getrunken werden sollte, weiß das geschulte Personal im Heil- und Mineralwasserhandel, das eine Zusatzausbildung als Mineralwassersommeliers erwerben kann. Ferner empfiehlt sich ein Blick auf das Etikett, das

- den Namen der Quelle und den Ort der Quellanwendung
- einen Analysenauszug der wichtigsten Inhaltsstoffe
- Hinweise auf den Zusatz oder den Entzug von Kohlensäure oder die Eignung für die Ernährung von Kindern

enthält. Mit diesen Gesundheitswässern aus der Natur lassen sich nicht nur Stoffe ersetzen, die durch den Flüssigkeitsverlust verloren gehen, sondern auch wichtige Vitalstoffe.



## Richtig trinken hält fit

Wer ausreichend trinkt, steigert seine geistige und körperliche Fitness. Doch wie viel ist genug – und welches Mineralwasser ist das richtige? Umfassende Antworten hierzu finden Sie unter

<https://handelsverbandmineralwasser.de/richtig-trinken-2/>

Hier einige Tipps, wer besonders auf Mineralwasser angewiesen ist, um fit und gesund zu bleiben:



Kinder im Wachstum haben einen erhöhten Kalziumbedarf. Am besten wird dieser Bedarf über eine ausgewogene Ernährung inklusive kalziumreiches Mineralwasser gedeckt. Wie wichtig ausreichendes Trinken für Kinder und ihre Leistungsfähigkeit ist, belegen Untersuchungen: Wer täglich mindestens zwei Liter Mineralwasser trinkt, kann sich besser konzentrieren – und erhält so meist bessere Noten.

Schwangere und stillende Frauen benötigen ebenfalls viel Kalzium. Ideal dafür ist Mineralwasser, das mehr als 400 Milligramm Kalzium pro Liter enthält. Optimal ist ein Mineralwasser, das auch Magnesium enthält: Es unterstützt bei Schwangeren einen stabilen Blutdruck und reguliert die Körpertemperatur.



Senioren verlieren mit zunehmendem Alter ihr Durstgefühl, dürfen aber dennoch keinesfalls vergessen, immer ausreichend Mineral- oder Heilwasser zu trinken.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass das Wasser mehr als 150 Milligramm Kalzium je Liter enthält, um dem beschleunigten Knochenabbau entgegenzuwirken und um sich vor Osteoporose zu schützen. Mit dem richtigen Mineral- oder Heilwasser wird man auch dem erhöhten Magnesiumbedarf im Alter gerecht.



Sportler und Jugendliche – ob im Leistungs- oder Freizeitbereich – verlieren bei körperlicher Anstrengung viel Flüssigkeit. Zudem schwitzen sie reichlich Natriumchlorid aus, das wieder aufgefüllt werden muss. Optimal eignet sich dafür ein Mineralwasser, das mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter enthält. Ebenfalls wichtig ist ein hoher Gehalt an Magnesium, um Muskelschwäche und Krämpfen vorzubeugen.



Für alle gilt: Mineralwasser erfrischt, ist der ideale Durstlöcher aus der Natur und gut für Körper und Geist.

Besuchen Sie unsere Website

<https://handelsverbandmineralwasser.de/> und erfahren Sie, warum Mineralwasser auch für Berufstätige und Schüler so wertvoll ist und warum es die ideale Ergänzung zur veganen Ernährung darstellt.



## Mineralwasser – ein Getränk mit Charakter für alle Verbraucher

Bei der Wahl des Mineralwassers ist neben dem Geschmackserlebnis der gesundheitliche Benefit ausschlaggebend. Von daher lautet die Fragestellung nicht, welches Mineralwasser ist das beste, sondern entscheidend ist die individuelle Auswahl. Dafür gibt es natürliche Auswahlkriterien. Einige werden nachfolgend genannt. Vorab dazu einige Anmerkungen:

Mineralwasser muss nicht zwingend mineralstoffreich sein. Dabei enthalten Mineralwässer mit einem hohen Mineralstoffgehalt mehr als 1.500 Milligramm gelöste Mineralstoffe pro Liter. Ein Mineralwasser mit 500 mg Mineralstoffen pro Liter oder weniger bezeichnet man als mineralstoffarm. Zur Herstellung von Babynahrung sollten Mineralwässer ausgewählt werden, deren Nitratgehalt 10 mg pro Liter nicht übersteigt. Natriumarmes Mineralwasser enthält maximal 20 mg Natrium pro Liter. Werden diese Grenzwerte eingehalten, darf „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ angegeben werden.

### **Viel Magnesium und Natrium: für Aktive und Sportler**

Wer Ausdauersport treibt oder körperlich anstrengende Tätigkeiten ausübt, verliert beim Schwitzen vor allem Natrium und Magnesium.

Magnesium ist beteiligt am Aufbau von Knochen, stärkt die Erregbarkeit der Nerven und reguliert die Muskelarbeit. Der Tagesbedarf einer erwachsenen Frau liegt bei 300 Milligramm, der eines Mannes bei 350 Milligramm. Anders als bei anderen Lebensmitteln liegt Magnesium im Mineralwasser bereits in gelöstem Zustand vor. Das ist für die Bioverfügbarkeit einmalig, zumal es der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann.



Natrium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Es ist wichtig für die Reizeitung in Nerven- und Muskelzellen. Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei 1.500 Milligramm.

Mineralwässer mit mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter gelten als natriumreich. Die meisten natriumarmen Mineralwässer sind mit einem Gehalt von weniger als 20 Milligramm pro Liter natriumarm. Relevant ist das vor allem für Säuglinge.

### **Hydrogenkarbonat**

Die Wohltat für den Magen reguliert den Säure-Basen-Haushalt im Körper und ist ein natürlicher Säurepuffer. Der Körper kann es selbst bilden, etwa aus Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, oder mit Mineralwasser aufnehmen. Eine Empfehlung zur Tagesaufnahme von Hydrogenkarbonat gibt es nicht. Mineralwässer mit viel Hydrogenkarbonat enthalten mehr als 600 Milligramm pro Liter. Damit kann Sodbrennen vermieden werden.

### **Sulfat: für die Unterstützung des Darms**

Wer einen trägen Darm hat oder unter Verstopfung leidet, für den ist sulfathaltiges Wasser hilfreich. Sulfat ist wichtig für den Proteinstoffwechsel, aber auch für die Festigkeit von Haut und Haaren. Der Körper produziert es selbst durch Umwandeln schwefelhaltiger Aminosäuren aus eiweißhaltiger Nahrung wie Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte. Viel Sulfat kann verdauungsfördernd wirken.

Mineralwässer mit viel Sulfat enthalten mehr als 200 Milligramm pro Liter.

### **Mineralwasser für Babys**

Wollen Eltern auf Nummer sicher gehen, können sie Mineralwasser verwenden, das zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.

Mineralwasser, das ausdrücklich für Babys empfohlen wird, muss besonders strenge Grenzwerte einhalten. Es gelten dann spezielle Anforderungen an Keimgehalte, kritische Stoffe wie Arsen, Mangan, Nitrat, Nitrit, Uran und Radium sowie an die Mineralstoffe Fluorid, Natrium und Sulfat. Geregelt ist das in der Mineral- und Tafelwasserverordnung.

### **Mineralwasser für sprudelnde und stille Typen**

Mit oder ohne Kohlensäure? Welcher Wasser-Typ jemand ist, hängt von seiner Vorliebe ab, aber auch davon, wie gut die Kohlensäure vertragen wird. In Deutschland wird am meisten Mineralwasser der Sorte Medium mit mittlerem Kohlensäuregehalt gekauft, gefolgt von stark sprudelndem Classic-Wasser. Auf Platz drei liegt stilles Wasser.

Wie viel Kohlensäure drin sein muss, ist gesetzlich weder für die Sorte Medium noch Classic vorgeschrieben. Bei den Medium-Wässern schwankt der Gehalt von 2,5 bis 5,2 Gramm Kohlensäure pro Liter, bei den Classic-Wässern von 4,2 bis 7,0 Gramm.

### **Kalzium für Nerven, Zellen und Knochen**

Wer Milch nicht verträgt oder aus anderen Gründen keine Milchprodukte zu sich nimmt, kann mit einem Liter sehr kalziumreichen Mineralwassers den täglichen Bedarf an Kalzium bis zur Hälfte decken.

Kalzium stärkt die Knochen, ist wichtig für die Erregbarkeit von Nerven und Zellen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1.000 Milligramm, Teenager brauchen sogar 1.200 Milligramm. Hauptquellen für Kalzium sind Milchprodukte oder grünes Blattgemüse.

Lassen Sie sich in Sachen gesundes Trinken vom Mineralwasserhandel beraten. Denn dort treffen Sie auf Experten für Genuss und Qualität.



## Mineralwasser – gelebter Klimaschutz

Bis zum Jahr 2050 soll der Wasserbedarf weltweit um 50 Prozent steigen, während die verfügbaren Wasservorräte um 40 Prozent zurückgehen. Eine der Hauptursachen der Wasserknappheit stellt der Klimawandel dar. Dessen Folgen sind weltweit spürbar – oft in Zusammenhang mit zu viel oder zu wenig Wasser oder einer sich verschlechternden Wasserqualität. Das wirft die Frage auf: Welche Wasserqualität für welche Nutzung?

Ohne teure Aufbereitung von Leitungswasser, um es für alle trinkbar zu machen, ist natürliches Mineralwasser jederzeit genießbar. Wer Mineralwasser trinkt, schont die immer knapper werdenden Vorräte an Leitungswasser und leistet zudem einen Beitrag zur CO<sub>2</sub>-Einsparung. Denn mit jeder Aufbereitung von Wasser werden Emissionen verursacht. Eine der größten Chancen auf dem Weg zur Klimaneutralität und Klimabilanz liegt in einem Wasser, das keine Behandlung erfährt. Mit Ausnahme des Entzugs und der Zugabe von Kohlensäure darf Mineralwasser keine Behandlung erfahren.

Auf dem Weg zur Klimaneutralität und einer positiven Umweltbilanz leisten auch die Mineralwasserhändler einen entscheidenden Beitrag. Denn das Mineralwasserangebot besteht überwiegend aus lokalen und regionalen Produkten. Die Umweltbilanz wird durch das breite Angebot an Mehrwegflaschen (Glas-Mehrweg und PET-Mehrweg) ergänzt.

Im Mittelpunkt der Mineralbrunnen und des speziellen Mineralbrunnenhandels steht es, die Emissionen in der gesamten Prozesskette des Naturprodukts Mineralwasser umfassend zu vermeiden und zu reduzieren.

Übrigens trägt natürliches Mineralwasser (und Heilwasser) mit seinem täglichen Genuss lediglich mit einem Anteil von weniger als 0,25 Prozent am durchschnittlichen persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Menschen in Deutschland bei.





**Sodenthaler**  
MINERALBRUNNEN

# MEIN SPESSART. MEIN SODENTHALER.



WIR FEIERN



125  
Jahre



DER GESCHMACK  
MEINES LEBENS

KÖSTLICH  SEIT 1899

BIO-MINERALWASSER  
HEISST: GANZHEITLICH  
ÖKOLOGISCH HANDELN



#Protectingtomorrowtoday

Mehr erfahren  
auf vilsa.de





... DIE SPEZIALISTEN FÜR GESUNDES WASSER

Handelsverband  
Heil- und Mineralwasser e.V.



Handelsverband für Heil- und Mineralwasser e.V.  
c/o RA Peter Hahn  
Neustädtische Kirchstraße 7A  
10117 Berlin

Telefon: 030 31176852

E-Mail: [info@handelsverbandmineralwasser.de](mailto:info@handelsverbandmineralwasser.de)  
<https://handelsverbandmineralwasser.de>

Herausgeber und Anzeigen: Five-T Communication GmbH  
Tel. 040 6505659-0 | [info@five-t.eu](mailto:info@five-t.eu) | [www.five-t.eu](http://www.five-t.eu)

Bildnachweise: © Mara Zemgaliete –; © Renat –; © Cristina Conti –;  
© YouraPechkin –; © Likanaris –; © candy1812 –; © Sam Edwards/Caia Image –;  
© Drazen –; © Odua Images –; © Friends Stock –; © Rainer Fuhrmann –;  
© Maksim Shebeko –; © alter\_photo –; © fizkes –; © weyo –; © dtatiana –;  
© YesPhotographers – stock.adobe.com,  
© turk\_stock\_photographer –; © Stockah – istockphoto.com,  
© Informationszentrale Deutsches Mineralwasser