

Wissen

Trinkwasser im Vergleich

Aus der untenstehenden Liste sieht man sehr schön, wie es normales Trinkwasser aus dem Hahnen mit Mineralwasser punkto Mineralien aufnehmen kann. Grundsätzlich nimmt der Mensch die Mineralien über die Nahrung auf, dazu sollte er genügend trinken.

Der Umweltschutz ist in diesem Vergleich der wichtigste Punkt. "Hahnenwasser" braucht keine Verpackung und hat sehr kurze Transportwege. Es ist jederzeit in der gewünschten Menge frei verfügbar. Da der Energieaufwand sehr gering ist, sind auch die Kosten einiges tiefer als das Mineralwasser aus dem Laden.

Mineralwasser: Was hat's wo drin?

in mg/L	Calcium	Magnesium	Natrium	Nitrat	Chlorid	Fluorid	Sulfat	Land
Adelbodner	579	39	6.5	1.2	7.4	0.2	1268	CH
Allegra	100	24	5.8	1.9	2.8	<0.05	59	CH
Aproz	360	70	6	1.5	20	<0.1	930	CH
Aquella	300	75	4	1.5	16	<0.1	840	CH
Arkina	75	23	5.6	<1	1.4	0.1	37	CH
Contrex	468	75	9.4	2.9	8.6	-	1121	F
Cristallo	221	65	4.3	<0.1	3.3	2	597	CH
Cristalp	115	40	20	1.8	12	1.4	211	CH
Elmer	114	7	3	<1	<1	<0.1	120	CH
Eptinger	510	117	4.2	<0.1	3	1.8	1445	CH
Evian	80	26	6.5	3.7	6.8	<0.1	13	F
Henniez	104	20	7	14	8	0.1	12	CH
M-Budget	95	26	7	0.5	13	0.2	140	CH
Passugger	211	22	41	1.9	16	0.1	51	CH
Perrier	160	4.2	9.5	7.8	22	-	33	F
Rhätzünser	222	47	161	1.7	20	1	135	CH
San Pellegrino	181	54	36	2.2	58	0.5	459	I
Swiss Alpina	154	48	65	0.2	9.7	0.3	79	CH
Valser	418	53	11	<1	2.2	0.6	941	CH
Vichy	103	10	1172	-	235	0.5	138	F
Zurzacher	15	0.2	296	0.5	131	<0.1	280	CH
Aufbereitetes Seewasser	51	6	5	3.5	5.6	<0.1	15	CH
Grund- oder Quellwasser	46 - 166	8 - 37	2 - 53	3 - 53	3 - 75	0.1	3 - 52	CH

Quelle: Kantonales Labor Zürich

Stand: 20120530/Sa