

Warenkunde: Aus der Flasche oder aus der Leitung? Ernährungstechnisch gibt es kaum Unterschiede

Stille Wasser mehr gefragt

Von unserem Redaktionsmitglied
Michaela Roßner

Mal wird es als Lifestyle-Produkt in einer schicken Flasche gepriesen, mal als heilendes Elixier mit betonter Sinnhaftigkeit verkauft, dann wieder soll die simple Variante aus dem heimischen Hahn angeblich allen Ansprüchen völlig genügen – und am Ende geht es immer nur ums Gleiche: H₂O. Warum ist es so wichtig für die Gesundheit, welche Funktion besitzt es und was unterscheidet Tafel- von Mineralwasser? Der Auftakt unserer „Wohlfühlwochen“ beschäftigt sich mit einem echten Lebens-Elixier.

Der menschliche Organismus besteht zu 60 Prozent aus Wasser – und täglich verbraucht ein Körper durch Verdunstung, Atmung und Ausscheidung etwa 1,8 bis 2,3 Liter. Während Fasten über einen längeren Zeitraum keine größeren Gesundheitsbeeinträchtigungen mit sich bringt, ist zu wenig Trinken fatal: Ein Wasserverlust von zehn Prozent des Körpergewichts ruft bereits schwere Krankheitserscheinungen hervor, ein Wasserdefizit von 15 bis 25 Prozent ist tödlich, rechnet der Göttinger Ernährungspsychologe Volker Pudel vor.

Habe ein Mensch Durst, sei es eigentlich schon fast zu spät: Dieses trockene Gefühl in der Kehle bedeutet, dass bereits ein Mangel herrsche. Getrunken werden sollte aber am besten schon früher.

Warum Wasser – zumindest in westlichen Gesellschaften – trotz seiner wichtigen Funktion im Körper nicht als besonders wertvoll betrachtet wird? Pudel führt das darauf zurück, dass Wasser hierzulande einfach immer in ausreichender Menge vorhanden sei.

Erst eine künstliche Verknappung stillt die Lust an einem Produkt zu einer Kostbarkeit – und so entstehen Lifestyle-Produkte, für die sogar auch einmal pro Liter zwölf Euro bezahlt wird. Anders sei nicht zu erklären, dass für Tafelwasser viel Geld bezahlt werde – wo es doch eigentlich ein Mischgetränk auf Basis von Leitungswasser sei.

„Der Trend geht eindeutig zu regionalen Wassern“, sagt Christophe Gambin, der als Sommelier nicht nur Wein, sondern auch Wasser auf professionellem Niveau erschmeckt. Dass Verbraucher gerne (wieder) zum Produkt eines Abfüllers aus der Region greifen, bestätigt



Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das nur mit staatlicher Zulassung verkauft werden darf. BILD: RINDERSPACHER

Was bedeutet welche Wasserart?

- In Deutschland bieten 225 Mineralbrunnenbetriebe und 500 Mineralwässer und 70 Heilwässer an.
- Mineralwasser muss ursprünglich und rein sein. Es wird aus großer Tiefe gefördert und muss am Quellort abgefüllt sein. Das Produkt wird ständig überprüft und muss 200 Qualitätskriterien erfüllen. Mineralwasserbrunnen sind staatlich anerkannt.
- Heilwasser unterliegt dem Arzneimittelrecht. Seine Mineralien und Spurenelemente unterstützen nachgewiesenermaßen eine bestimmte Heilfunktion, etwa „entwässernd“.
- Tafelwasser wird in der Regel aus verschiedenen Wasserarten (zum Beispiel Trink- und Meerwasser) gemischt. Es kann an jedem Ort abgefüllt werden.

Werner Schmidt, Leiter der Qualitätssicherung bei der Odenwaldquelle in Heppenheim, die außerdem an einem Standort mitten im Odenwald abfüllt: in Finkenbach.

Waren früher noch mehr „kräftige“ Wasser gefragt, die reich mit Mineralien ausgestattet waren, so seien es nun vor allem natriumarme Produkte, die im Kasten nach Hause getragen werden würden. Dass mancher Käse und manche Wurst viel mehr Salze enthalte als noch das natriumhaltigste Wasser, sei sicher nicht jedem Verbraucher bewusst, vermutet Schmidt. Und noch eine Entwicklung hat er beobachtet: Seit etwa 15 Jahren verlange der Konsument weniger nach Kohlensäure – so wurden „Medium“ oder stille Wasser entwickelt. Letztere würden jetzt rund zehn Prozent des Marktes ausmachen. Für Schmidt ist das in erster Linie eine Geschmacksfrage. Kohlensäure signalisiere der Zunge Frische und Sorge für ein prickelndes Gefühl im Mund. Dass Kohlensäure zudem eine leicht desinfizierende Wirkung nachgesagt wird, sei für den Kauf eher unerheblich.

Rund 12,9 Milliarden Liter füllte die Branche 2009 ab, 44,9 Prozent waren Mineralwasser (Quelle: Informationszentrale Deutsche Mineralwasser). Die Definition von Mineral-, Heil- und Trinkwasser ist sehr genau. Doch wie steht es um das Leitungswasser als Alternative? „Es ist das frischeste aller Getränke“, wirbt Iris Löhlein vom „Forum Trinkwasser“. „Die Qualität ist unbestritten und wird ständig kontrolliert“, gibt Schmidt zu – „allerdings nur bis zum Verlassen des Wasserwerks.“ Gerade wer in Häusern mit älteren Leitungen wohne, solle die Qualität des Hahnenwassers unbedingt kontrollieren lassen.

Verbraucherschützer wie die Experten von Öko-Test lehnen auch den Gebrauch von Tischfiltern ab – nicht nur deshalb, weil fraglich scheint, ob die Hygieneregeln immer eingehalten werden und der Filter nicht verkeimt, sondern auch, weil manche Modelle Silberimprägnierung ans Wasser abgeben.

BUCHTIPP

„Purer Genuss? Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut“, Hrsg. von Gunther Hirschfelder und Angelika Ploeger, Campus Verlag Frankfurt, 2009.