

Die besten MINERALWÄSSER Deutschlands

UNSERE EXPERTIN



GISELA GUNDERMANN, Chemikerin, Wasser-Expertin am Institut für Rehabilitationsmedizin und Balneologie in Bad Wildungen in Hessen

Von kaum einem Lebensmittel gibt es so viele Sorten und Varianten wie von Mineralwasser. Da fällt die Auswahl richtig schwer. Haben Sie einen Tipp, woran man ein gutes Mineralwasser erkennt?

GUNDERMANN: Das lässt sich pauschal leider kaum beantworten. Es gibt nicht das ideale Mineralwasser, mit dem jeder optimal bedient ist. Einige Beispiele: Wer sportlich aktiv ist, benötigt mehr Magnesium; Kleinkinder dürfen nur salzarmes Wasser trinken; Menschen mit Osteoporose brauchen ein Wasser mit viel Kalzium. Generell gilt: Man sollte das Etikett lesen. Darauf stehen die Inhaltsstoffe und bei Heilwasser die Anwendung. ▶▶▶



127 Liter Mineralwasser trinkt jeder im Jahr. Was kaum jemand weiß – je nach enthaltenen Mineralstoffen stärkt das Wasser Knochen, Herz, Nerven oder den Magen. Doch welches der über 600 angebotenen Mineralwässer ist gut und gesund? Worauf sollte man beim Kauf achten? Und ist jedes Wasser für jeden gleich gut? Antworten gibt eine der führenden Wasser-Expertinnen. Und unser großer Test mit den 100 wichtigsten Mineralwasser-Quellen Deutschlands.

DIE TEST-SIEGER

Das sind die besten Wasser in jeder Test-Kategorie. Und unten finden Sie die Wasser, die den Titel „Spitzen-Mineralwasser“ verdienen.

Die Besten für den Magen

1	Helenenquelle Heilwasser Bad Wildunger	3087*
2	Adelheid-Quelle	2999
3	Dunaris Heilbrunnen	2687

*Hydrogencarbonat in mg/l

Die Besten für die Knochen

1	Fontanis classic	600*
2	Imnauer Apollo	581
3	Aqua Römer classic	569

*Kalzium in mg/l

Die Besten für die Nerven

1	Mührlinger Schlossquelle	66*
2	Adelheid-Quelle	47
3	Heppinger Heilwasser	36

*Kalium in mg/l

Die Besten für die Muskeln

1	Helenenquelle Heilwasser Bad Wildunger	251*
2	Heppinger Heilwasser	196
3	Rhodium Classic	153

*Magnesium in mg/l

Die günstigsten Mineralwässer

1	Geminger Mineralquelle	0,29*
2	Warburger Waldquell classic	0,31
3	Steigerwald Mineralbrunnen	0,33

*Preis in Euro pro Liter

Empfehlenswert

Diese 8 Wässer haben eine hohe Gesamtpunktzahl erreicht und gehören zu Deutschlands Spitzen-Mineralwässern.

Die besten Mineralwässer

Griesbacher	14*
Mührlinger Heilwasser	14*
Adelheid-Quelle Bad Mergentheimer Karlsquelle	13*
Gerolsteiner	
Mührlinger Schlossquelle	
Rhodium Classic	

*Gesamtpunktzahl von 15 möglichen Punkten

So haben wir die Wässer bewertet

- **Generell** galt: Je mehr Mineralstoffe, umso besser. Aber: Natrium floss nicht in die Wertung ein, weil jeder Einzelne zu unterschiedlich darauf reagiert. Ein günstiger Preis erhöhte die Gesamtpunktzahl (rote Spalte). Die Kriterien und die Punktzahl:
- **Hydrogencarbonat:** bis 599 mg/l: +; 600–1.200 mg/l: ++; über 1.200 mg/l: +++
- **Kalzium** bis 149 mg/l: +; 150–300 mg/l: ++; über 300 mg/l: +++
- **Magnesium** bis 49 mg/l: +; 50–100 mg/l: ++; über 100 mg/l: +++
- **Kalium** bis 4,9 mg/l: +; 5–15 mg/l: ++; über 15 mg/l: +++
- **Natrium** gering: bis 20 mg/l; mittel: 21–199 mg/l; hoch: über 200 mg/l
- **Preis** bis 0,50 Euro/l: +++; 0,51–0,70 Euro/l: ++; über 0,70 Euro/l: +

*Alle Angaben bis auf Preis in Milligramm pro Liter

100 Mineralwässer

Von A bis Z: Die 100 meistverkauften Wässer im Inhaltsvergleich.

Name	Hydrogen-carbonat ¹	Kalzium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis €/l Ca ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Adelbodner	291 +	520 +++	35,0 +	1,7 +	5,5 gering	0,75 +	Hessen; Bayern; Ostdeutschland	7
Adelheid-Quelle	2999 +++	152 ++	102,0 +++	47,2 +++	950,0 hoch	0,59 ++	Baden-Württemberg; Bayern	13
Adelholzener Classic	330 +	69,8 +	31,0 +	1,1 +	10,0 gering	0,54 ++	Südost-Bayern	6
Allgäuer Alpenwasser	271 +	40 +	22,0 +	1,1 +	18,0 gering	0,45 ++	Süd-Baden-Württemberg; Süd-Bayern	7
Alwa Mineralwasser	403 +	485 +++	65,6 ++	5,6 ++	16,5 gering	0,37 +++	West-Deutschland	11
Apollinaris Classic	1800 +++	90 +	120,0 +++	30,0 +++	470,0 hoch	0,62 ++	Bundesweit	12
Aqua Römer classic	187 +	569 +++	45,0 +	3,8 +	18,8 gering	0,49 +++	Baden-Württemberg	9
Aquella Mineralquelle	506 +	165 ++	22,0 +	2,3 +	88,0 mittel	0,85 +	Hauslieferung Nordrhein-Westfalen; Hessen; Thüringen	6
Ardey Quelle	323 +	179 ++	15,5 +	8,1 ++	43,4 mittel	0,38 +++	Ruhrgebiet; Sauerland	9
Assinda	356 +	150 ++	28,9 +	8,6 ++	16,8 gering	0,48 +++	Nordrhein-Westfalen	9
Bad Brambacher Mineralquelle	112 +	22,6 +	7,0 +	0,0 +	14,6 gering	0,48 +++	Sachsen; Thüringen; Nord-Bayern	7
Bad Brückener Mineralbrunnen	60 +	14,3 +	3,9 +	2,7 +	2,4 gering	0,51 ++	Nord-Bayern; Thüringen; Osthessen	6
Bad Driburger Caspar-Heinrich-Quelle Heilwasser	1144 ++	283 ++	67,0 ++	3,4 +	29,5 mittel	0,83 +	Nord-Westfalen; Münsterland; Rhein-Ruhr-Gebiet	8
Bad Driburger Mineralwasser	361 +	122 +	32,6 +	3,1 +	7,1 gering	0,54 ++	Nord-Westfalen; Münsterland; Rhein-Ruhr-Gebiet	6
Bad Dürreheimer Mineralwasser classic	365 +	340 +++	50,0 ++	2,0 +	14,4 gering	0,51 ++	Süd-Baden-Württemberg	9
Bad Harzburger Juliuszeller	117 +	69 +	19,0 +	8,6 ++	307,0 hoch	0,48 +++	NRW; Niedersachsen; HH; Sachsen-Anhalt; Brandenburg; Berlin	8
Bad Harzburger Urquelle classic	99 +	38 +	8,0 +	1,6 +	9,0 gering	0,48 +++	NRW; Niedersachsen; HH; Sachsen-Anhalt; Brandenburg; Berlin	7
Bad Kissinger classic	260 +	47,6 +	23,1 +	4,1 +	2,3 gering	0,35 +++	Nord-Bayern	7

1) (HCO₃) in mg/l; 2) (Ca++) mg/l; 3) (Mg++) mg/l; 4) (K+) mg/l; 5) (Na+) mg/l; 6) Circa-Literpreis beim Kauf einer Kiste (nach Herstellerangaben)

im Vergleich

Und wie gut ist das Wasser, das Sie trinken?

Name	Hydrogen-carbonat ¹	Kalzium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis €/l Ca ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Bad Liebenwerda Mineralquellen	3 +	16,9 +	2,9 +	1,6 +	7,3 gering	0,48 +++	Ostdeutschland	7
Bad Liebenzeller Mineralwasser	340 +	44,0 +	7,0 +	15,0 ++	260,0 hoch	0,49 +++	Südwest-Deutschland	8
Bad Liebenzeller Paracelsus-Quelle-Il Heilwasser	350 +	46,1 +	6,8 +	13,8 ++	246,0 hoch	0,55 ++	Südwest-Deutschland	7
Bad Meinberger Mineralwasser	317 +	216,0 ++	56,6 ++	2,0 +	13,7 gering	0,50 +++	Nordrhein-Westfalen	9
Bad Mergentheimer Karlsquelle*	1464 +++	686,0 +++	333,0 +++	88,6 +++	4126,0 hoch	1,13 +	Bundesweit	13
Bad Nauheimer	298 +	64,0 +	18,0 +	2,1 +	16,0 gering	0,42 +++	Hessen	7
Bad Vilbeler Urquelle	657 ++	157,0 ++	24,0 +	12,0 ++	86,0 mittel	0,61 ++	Hessen	9
Bergische Waldquelle	83 +	34,0 +	5,1 +	1,0 +	6,7 gering	0,55 ++	Bergisches Land	6
Biski Quelle	732 ++	160,0 ++	56,0 ++	5,8 ++	99,3 mittel	0,39 +++	Mittelhessen; Nord-baden; Nordrhein-Westfalen	11
Biskirchener Karlssprudel Heilwasser	1214 +++	155,0 ++	55,4 ++	26,3 +++	497,0 hoch	0,69 ++	Mittelhessen; Nord-baden; Nordrhein-Westfalen	12
Black Forest Pearl Still	24 +	4,8 +	2,3 +	1,5 +	0,9 gering	0,48 +++	Südwest-Deutschland	7
Brohler classic	1140 ++	80,0 +	80,0 ++	20,0 +++	360,0 hoch	0,50 ++	Nordrhein-Westfalen; Niedersachsen	11
Caldener Mineralwasser spritzig	1231 +++	284,0 ++	96,0 ++	13,0 ++	101,0 mittel	0,34 +++	Hessen; Rheinland-Pfalz Nord-Baden-Württemberg	12
Carolinen	311 +	415,0 +++	50,4 ++	4,1 +	17,8 gering	0,46 +++	Westfalen; Süd-Niedersachsen	10
Christinen spritzig	525 +	55,2 +	5,3 +	9,4 ++	341,0 hoch	0,55 ++	Bundesweit	7
Contrex	403 +	486,0 +++	84,0 ++	3,2 +	9,1 gering	0,53 ++	Bundesweit	9
Diemeltaler Quelle	357 +	125,0 +	35,0 +	2,4 +	11,5 gering	0,45 +++	Nordrhein-Westfalen; Hessen; Niedersachsen	7
Dietenbrunner	303 +	52,1 +	26,7 +	1,0 +	6,5 gering	0,41 +++	Süd-Württemberg bis München	7

Punktzahl *Heilwasser mit sehr hohem Mineralstoff-Gehalt: Genau auf Dosierung und Anwendung achten.



Neue Hoffnung bei Schlafproblemen.

Hoffnung für Millionen Deutsche, die unter Schlafproblemen leiden: Eine besondere Naturstoffgruppe – die natürlichen Lignane – erwiesen sich als eine Art Gegenspieler zum bekannten „Muntermacher“ Coffein.

Schlaf-Lignane – neu entdeckt

Statt anzuregen, sorgen Lignane für ein wohligh-schlaftriges Gefühl bis hin zu „tiefer Müdigkeit“. Entdeckt wurden diese „Wirkstoffe“ in einer altbewährten Arzneipflanze – dem Baldrian. Wirken tun sie allerdings nur, wenn sie ausreichend hoch dosiert sind.

Hochdosiertes Schlafdragee entwickelt

Mit Nervenruh Baldrian Forte (rezeptfrei) ist es der Klosterfrau

Naturstoff-Forschung gelungen, ein besonders wirkstoffreiches Schlafdragee auf Baldrian-Lignan-Basis zu entwickeln. Aufgrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse werden große Hoffnungen in dieses neue Präparat gesetzt. Die Einschlafzeit soll bereits nach 14 Tagen bis zu 80 Prozent reduziert, die Schlafiefe erheblich verbessert, ein erholt-ausgeruhtes Erwachen sichergestellt sein. Und das bei ausgezeichneter Verträglichkeit.

Andere zählen Schäfchen.

NEU!

Nervenruh Baldrian Forte

- 🌿 Schneller einschlafen.
- 🌿 Besser durchschlafen.
- 🌿 Erholter aufwachen.

Besonders hoch dosiert. Mit Schlaf-Lignanen.



Nervenruh Baldrian Forte. Wirkstoff: Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervenruh Baldrian Forte wird angewendet bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

So steckt in Milch viel mehr wertvolles Kalzium.

GUNDERMANN: Das schon, aber viele Menschen mögen keine Milch oder trinken zu wenig davon. Außerdem werden die Mineralstoffe aus dem Wasser besonders gut aufgenommen. In den Nahrungsmitteln sind sie hingegen oft an Eiweiß gebunden, müssen von der Verdauung im Dünndarm aufgeschlossen werden. Und das funktioniert mit zunehmendem Alter meist schlechter. Mineralwasser ist auch deshalb eine so wertvolle Mineralstoffquelle, weil es mehrere Stoffe wie Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium und Hydrogencarbonat gleichzeitig liefert.

Wie wirkt Mineralwasser auf die Gesundheit?

GUNDERMANN: Wasser selbst ist ein ganz elementarer Stoff für unseren Körper. Ohne ihn könnte der Mensch nicht leben. Zum Beispiel verringert ausreichend trinken, das heißt mindestens 1,5 Liter am Tag, nachweislich das Risiko für einen Schlaganfall. Und: Die Mineralstoffe in Mineralwasser helfen Krankheiten vorbeugen. Einige Beispiele:
 ■ Kalzium stärkt die Knochen und die Zähne. ▶▶▶

Mineralwasser

ist ein aus unterirdischen Wasser-Vorkommen gewonnenes Naturprodukt. Der Hersteller darf nur Eisen entziehen und den Kohlensäuregehalt verändern. Der Mineraliengehalt kann von Quelle zu Quelle stark variieren.

Name	Hydrogen-Carbonat ¹	Kalzium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis € / l Ca ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Dreikönigsquelle	226 +	67 +	21,0 +	1,8 gering	13,0 gering	0,38 +	Nordrhein-Westfalen; Rheinland-Pfalz	7
Dunaris Heilbrunnen ³	2687 +++	95,8 +	126,6 +++	31,2 +++	771,4 hoch	0,95 +	Bundesweit	11
Eichenzeller	220 +	74 +	26,0 +	2,9 +	7,5 gering	0,48 +++	Bundesweit	7
Eifel Quelle	562 +	85 +	52,0 ++	13,0 ++	57,0 mittel	0,42 +++	Rheinland-Pfalz; Nordrhein-Westfalen	9
Elisabethen Quelle	730 ++	469 +++	97,0 ++	29,0 +++	519,0 hoch	0,59 ++	Baden-Württemberg	12
Ensinger Urquelle classic	412 +	81,9 +	40,0 +	2,8 +	7,1 gering	0,59 ++	Baden-Württemberg; Süd-Pfalz	6
Evian	357 +	78 +	24,0 +	1,0 +	5,0 gering	0,54 ++	Bundesweit	6
Finkenbach Quelle	51 +	11,5 +	3,0 +	2,8 +	0,9 gering	0,50 +++	Rhein-Neckar; Süd-Hessen; Vorderpfalz; Nord-Baden	7
Förstner spritzig	975 ++	505 +++	52,0 ++	11,1 ++	33,0 mittel	0,48 +++	Bundesweit	12
Fontanis classic ¹	340 +	600 +++	89,0 ++	8,4 ++	38,0 mittel	0,49 +++	Württemberg	11
Fortis Stille Quelle	351 +	155 ++	27,3 +	6,1 ++	19,6 gering	0,48 +++	Nordrhein-Westfalen	9
Franken Brunnen spritzig	390 +	272,4 ++	71,3 ++	4,6 +	36,9 mittel	0,35 +++	Bayern	9
Fürst Bismarck	183 +	60 +	3,9 +	1,1 +	10,0 gering	0,51 ++	HH; Schleswig-Holstein; Mecklenb.-Vorpommern; Berlin	6
Gaensefurth Schloß Quelle	323 +	235 ++	81,0 ++	5,8 ++	47,7 mittel	0,42 +++	Ost-Deutschland (neue Länder)	10
Geminger Mineralquelle ¹	390 +	426 +++	70,6 ++	5,4 ++	40,6 mittel	0,29 +++	Heidelberg; Mannheim; Karlsruhe	11
Georg-Viktor-Quelle Heilwasser aus Bad Wildungen	1076 ++	191 ++	91,0 ++	4,2 +	40,0 mittel	1,00 +	Bundesweit	8

1) (HCO₃⁻) in mg/l; 2) (Ca⁺⁺) mg/l; 3) (Mg⁺⁺) mg/l; 4) (K⁺) mg/l; 5) (Na⁺) mg/l; 6) Circa-Literpreis beim Kauf einer Kiste (nach Herstellerangaben)

Name	Hydrogen-Carbonat ¹	Kalzium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis € / l Ca ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Germeta Quelle	388 +	212,0 ++	46,6 +	6,0 ++	17,5 gering	0,45 +++	Nordrhein-Westfalen; Hessen; Niedersachsen	9
Gerolsteiner Sprudel	1816 +++	348,0 ++	108,0 ++	10,8 ++	118,0 mittel	0,54 ++	Bundesweit	13
Glashäger classic	237 +	98,7 +	9,2 +	1,6 +	10,8 gering	0,51 ++	Mecklenburg-Vorpommern; Schleswig-Holstein; Brandenburg	6
Griesbacher	1617 +++	305,0 ++	72,5 ++	16,5 +++	198,0 mittel	0,49 +++	Baden	14
Güstrower Schlossquell	322 +	98,1 +	12,2 +	2,1 +	16,1 gering	0,49 +++	Mecklenburg-Vorpommern	7
Haaner Felsenquelle	186 +	76,4 +	17,5 +	3,4 +	23,4 mittel	0,45 +++	Bergisches Land	7
Harzer Grauhof	309 +	118,0 +	10,1 +	1,6 +	17,4 gering	0,49 +++	Bremen; Niedersachsen	7
Hassia Sprudel	1144 ++	186,0 ++	36,1 ++	26,7 +++	228,0 hoch	0,56 ++	Hessen	10
Helenenquelle Heilwasser aus Bad Wildungen	3087 +++	343,0 +++	251,0 +++	14,9 ++	696,0 hoch	1,00 +	Bundesweit	12
Hella classic	149 +	59,2 +	2,4 +	0,9 +	7,8 gering	0,42 +++	Nord-Deutschland	7
Heppinger Heilwasser	2687 +++	137,0 +	196,0 +++	35,8 +++	651,0 hoch	0,72 +	Bundesweit	11
Hirschquelle Vital	1333 +++	220,0 ++	38,9 ++	11,1 ++	237,0 hoch	0,59 ++	Süd-Deutschland	10
Hubertus classic	1850 +++	80,0 +	100 ++	40 +++	740,0 hoch	0,58 ++	Nordrhein-Westfalen; Rheinland-Pfalz	11
Imnauer Apollo	576 +	581,0 +++	46,2 +	3,7 +	24,6 mittel	0,54 ++	Baden-Württemberg	8
Kisslegger	479 +	2,2 +	0,5 +	1,2 +	188,0 hoch	0,54 ++	Baden-Württemberg	6
Krumbach classic	381 +	87,0 +	23,3 +	2,3 +	9,1 gering	0,54 ++	Süd-Deutschland	6

Punktzahl

Heilwasser: Flüssige Arznei, die hilft

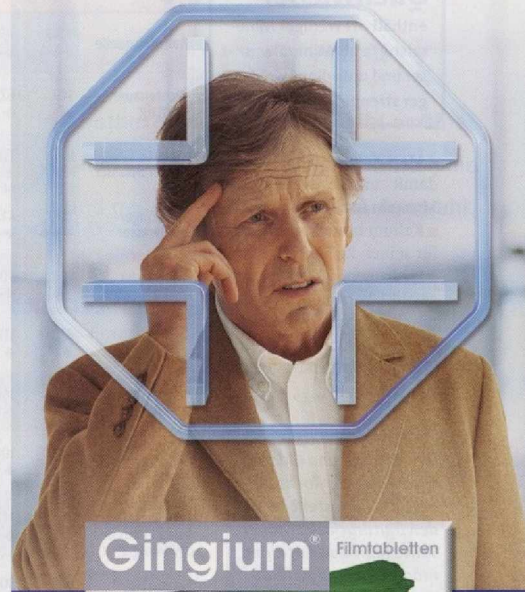
Caspar-Heinrich-Quelle ist gut bei Osteoporose, regt die Verdauung an. (1)
Biskirchener Karlsruhpudel gegen Harnwegsinfekte. (2)

Heppinger Heilwasser bei Magnesium-Mangel, z. B. durch Sport und Schwangerschaft, auch zur Vorbeugung von Harnsteinen. (3)



Helenenquelle ist eines der wenigen Wässer mit natürlichem Eisengehalt, wirkt auch gegen chronische Harnwegs-Entzündungen. (4)
Bad Mergentheimer Karlsquelle regt Leber, Galle und Darm an, wirkt gegen Verstopfung. (5)

Vergesslich?



aus Spezialextrakt

Sauerstoff fürs Gehirn

bleiben Sie geistig fit

Trainieren Sie mit www.trimm-dein-hirn.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens



www.gingium.de

Gingium® (Filmtabletten): Wirkstoff: Ginkgo biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsbereiche:** Zur symptomatischen Behandlung bei dementiellem Syndrom (Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten) im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Schwindel, Ohrrausche. **Warnhinweis:** enthält Lactose. **Mat.-Nr.:** 2/300869/1. **Stand:** Februar 2004. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Quellwasser

enthält oft weniger Mineralstoffe als Mineralwasser und unterliegt weniger strengen Kontrollen.

- Magnesium ist wichtig, damit unsere Nerven und Muskeln funktionieren.
- Kalium braucht der Körper für seinen Zell-Stoffwechsel.
- Hydrogencarbonat wirkt gegen Übersäuerung – etwa durch zu viel Fleisch und Wurst. Auch bei Harnsteinen und Sodbrennen trägt es zur Gesundheit bei.

Viele Mineralwässer enthalten Natrium und Chlorid, zusammen als Kochsalz bekannt. Das steht im Ruf, den Blutdruck zu erhöhen. Sollte man also auf einen möglichst geringen Natrium-Gehalt achten?

GUNDERMANN: Das Thema Natrium-Gehalt wird extrem aufgebauscht. Viele Mineralwässer und alle Heilwässer stehen dadurch am Pranger. Dabei reagiert nur ein Drittel der Menschen mit einer Steigerung des Blutdrucks auf Natrium – Experten nennen sie die Kochsalz-Sensitiven. Das heißt aber: Zwei Drittel kasteien sich mit Salzverzicht umsonst, deren Blutdruck sinkt dadurch nämlich nicht. Wir wissen durch unsere Forschungen, dass Natrium ein lebenswichtiger Stoff ist, den

Name	Hydrogen-carbonat ¹	Kalium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis € / l ca. ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Lahnfelsquelle	1098 ++	194 ++	78,0 ++	9,5 ++	234 hoch	0,46 +++	Mittelhessen; Nord-Baden; Nordrhein-Westfalen	11
Lichtenauer spritzig	149 +	67,7 +	10,8 +	1,6 +	13,3 gering	0,48 +++	Sachsen	7
Markus Mineralwasser	900 ++	130 +	50,0 ++	20,0 ++	480,0 hoch	0,46 +++	Nordrhein-Westfalen; Rheinland-Pfalz	11
Mühringer Heilwasser	1210 +++	417,0 +++	58,3 ++	15,8 +++	157,0 mittel	0,50 +++	Baden-Württemberg	14
Mühringer Schlossquelle	708 ++	307 +++	52,7 ++	65,5 +++	5,6 gering	0,36 +++	Baden-Württemberg	13
Neuselters	630 ++	117 +	33,6 +	8,7 ++	114,0 mittel	0,53 ++	Hessen; Westfalen; Rheinland-Pfalz	8
Odenwald-Quelle	470 +	140 +	20,0 +	3,9 +	130,0 mittel	0,48 +++	Rhein-Neckar; Süd-Hessen; Vorderpfalz; Nord-Baden	7
Peterstaler Mineralwasser classic	600 ++	100 +	20,0 +	10,0 ++	130,0 mittel	0,48 +++	Südwest-Deutschland	9
Reinhardt-Quelle Heilwasser aus Bad Wildungen	703 ++	142,2 +	58,2 ++	2,2 +	16,9 gering	1,0 +	Bundesweit	7
Remstaler	642 ++	309 ++	65,6 ++	19,8 +++	235,0 hoch	0,54 ++	Baden-Württemberg	11
Rhodium Classic	1491 +++	113 +	153 +++	30,8 +++	189,0 mittel	0,42 +++	NRW; Saarland; Rheinland-Pfalz; Hessen	13
Rhönspundel	234 +	46,2 +	25 +	15,4 ++	4,9 gering	0,50 +++	Hessen; Bayern	9
Rietenauer	373 +	533 +++	78,2 ++	5,0 ++	15,7 gering	0,42 +++	Baden-Württemberg	11
Rosbacher klassisch	1195 ++	224 ++	109 +++	3,7 +	83,1 mittel	0,61 ++	Hessen	10
Sankt Martin Heilwasser	545 +	217 ++	26,6 +	8,6 ++	123,0 mittel	0,69 ++	Nordrhein-Westfalen	8
Selters	810 ++	110 +	40,0 +	10,0 ++	280,0 hoch	0,71 +	Hessen; Rheinland-Pfalz	7

¹) (HCO₃) in mg/l; ²) (Ca++) mg/l; ³) (Mg+) mg/l; ⁴) (K+) mg/l; ⁵) (Na+) mg/l; ⁶) Circa-Literpreis beim Kauf einer Kiste (nach Herstellerangaben)

Tafelwasser

ist ein Mischprodukt. Herkömmlichem Trinkwasser (Grundwasser) werden Mineralstoffe oder Mineralwasser zugesetzt.

der Körper braucht, um ausreichend Wasser zu binden. Gerade im Sommer, wenn man viel schwitzt, und für Sportler ist salzhaltiges Wasser daher sogar besser. Sonst kann man leicht Kreislaufprobleme bekommen.

Das heißt, jeder sollte täglich Mineralwasser trinken?

GUNDERMANN: Die meisten schon. Aber: Menschen mit Nieren- und Herz-Schwäche dürfen generell nicht so viel trinken, weil zu viel Flüssigkeit sie belasten kann.

Raten Sie aus medizinischer Sicht eher zu stillem Wasser?

GUNDERMANN: Auch das ist individuell verschieden. Kohlensäure regt die Magenschleimhaut an. Bei einigen verbessert das die Verdauung. Bei jemandem mit gereizter

Foto: Getty/P. Dazobley, K.E. Haun, Mair/Alamy

Name	Hydrogen-carbonat ¹	Kalium ²	Magnesium ³	Kalium ⁴	Natrium ⁵	Preis € / l ca. ⁶	Erhältlich in	Gesamt ⁷
Shop	458 +	219,0 ++	27,5 +	3,3 +	39,7 mittel	0,45 +++	Nordrhein-Westfalen	8
Spreequell	3,0 +	19,8 +	3,3 +	1,8 +	7,1 gering	0,48 +++	Berlin; Brandenburg	7
St. Maria-Brunnen Heilwasser	1068 ++	565,0 +++	62,0 ++	14,5 ++	37,0 mittel	0,59 ++	Bundesweit	11
Staatlich Fachingen Medium	1812 +++	92,5 +	56,6 +	15,0 +	560,0 hoch	0,85 +	Bundesweit	9
Steigerwald Mineralbrunnen	384 +	500,0 +++	100 ++	6,6 +	36,5 mittel	0,33 +++	Franken	11
Steinbrunn	458 +	219,0 ++	27,5 +	3,3 +	39,7 mittel	0,42 +++	Nordrhein-Westfalen	8
Teinacher	570 +	100,0 +	30,0 +	6,3 ++	70,0 mittel	0,54 ++	Süd-Deutschland	7
Überkinger	1480 +++	20,0 +	14,7 +	14,1 ++	1090,0 hoch	0,55 ++	Süd-Deutschland	9
Vilsa	178 +	57,7 +	4,3 +	2,1 +	16,9 gering	0,48 +++	Schleswig-Holstein; Niedersachsen; Hamburg; Bremen; Nordrhein-Westfalen	7
Vinsebecker Sprudel	416 +	148,0 +	37,0 +	2,9 +	56,5 mittel	0,39 +++	Ost-Westfalen/Lippe	7
Vittel	258 +	91,0 +	19,9 +	5,2 ++	7,3 gering	0,53 ++	Bundesweit	7
Volvic	71 +	11,5 +	8,0 +	6,2 ++	11,6 gering	0,69 ++	Bundesweit	7
Warburger Waldquell classic	378 +	260,0 ++	51,2 ++	8,3 ++	27,0 mittel	0,31 +++	Nordrhein-Westfalen; Hessen; Niedersachsen	10
Westerwald-Quelle	818 ++	157,0 ++	51,6 ++	10,0 ++	247,0 hoch	0,46 +++	Mittelhessen; Nord-Baden; Nordrhein-Westfalen	11
Wüterla Heiligen-Quelle	455 +	118,0 +	48,0 +	2,6 +	10,7 gering	0,40 +++	Heidelberg; Mannheim; Karlsruhe	7
Wüterla Schlossbrunnen	374 +	426,0 +++	77,2 ++	5,4 ++	59,6 mittel	0,35 +++	Heidelberg; Mannheim; Karlsruhe	11

⁷) Punktzahl

Magenschleimhaut kann stilles Wasser besser sein. Einfach testen, was einem besser bekommt. Und bitte nicht nur auf den Preis schauen, sondern auch auf das Etikett mit den Inhaltsstoffen.

● GOLO WILLAND

ZUM WEITERLESEN

Frank Müller: Taschenpraxis, Wasser – Lebenselixier und Heilmittel, Condrom, 5,95 Euro.



Gutes für die Gesundheit

In Apotheken und Drogerien gibt es eine Vielzahl guter, freiverkäuflicher Mittel, die fit und gesund halten. Hier eine Auswahl.

STÄRKT KONSEQUENT DIE KNOCHEN

Etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose (Knochenschwund), vor allem Frauen über 50. Vorbeugung ist deshalb wichtig – mit hochdosiertem Kalzium und Vitamin D. Osteoplus (als Brause- oder Kautablette) liefert eine Tagesdosis von 1.200 mg Kalzium und 800 Einheiten Vitamin D – genug für die Grundversorgung. Zusätzlich empfehlen Ärzte Bewegung wie rasches Spazierengehen, Walken oder Joggen. Das regt den Knochenstoffwechsel an. Außerdem regt die Sonnenbestrahlung den Körper an, selbst mehr Vitamin D zu bilden.



LÖSCHT DEN DURST AUF GESUNDE WEISE

Kräutertees erfrischen und helfen ganz gesund gegen den Durst. Auch deshalb werden sie immer beliebter. Bad Heilbrunn bietet nun eine ganze Reihe von besonderen Kräutertees an: den „Honigbusch-Tee“ zum Beispiel aus den nadelartigen Blättern des Honigbusches in Südafrika. Er ist koffeinfrei, fast ohne Gerbstoff, mild und bekömm-



lich. Ebenfalls koffeinfrei ist der afrikanische Rotbuschtee. Der „Arabische Gewürztee“ besteht aus verschiedenen Gewürzen und Heilpflanzen wie Anis, Kümmel und Ingwer.