

Thema: Studie belegt – Leitungswasser liefert kaum Mineralstoffe

Interview: 2:19 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wasser kann nicht nur den Durst löschen, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium liefern. Aber funktioniert das auch mit Leitungswasser? Oder welches Wasser liefert die meisten Mineralstoffe? Eine Studie hat jetzt mal unser Leitungswasser aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unter die Lupe genommen. Jessica Martin hat für uns die Ergebnisse.

Sprecherin: Ernährungswissenschaftlich hat Leitungswasser gegenüber anderen Heil- und Mineralwässern einen Nachteil. Es enthält kaum Mineralstoffe, wie die aktuelle Studie des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Leibniz Universität Hannover bestätigt. Dazu erklärt der Leiter, Prof. Andreas Hahn:

O-Ton 1 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 38 Sek.): „Wir haben eine Pilotstudie in 35 Haushalten im Raum Hannover durchgeführt und dort das Leitungswasser untersucht. Und zwar so, wie es eben im Haushalt in der Küche aus dem Wasserhahn kommt. Das waren sehr, sehr unterschiedliche Wässer: Sehr weiche Wässer 1,8 Grad deutscher Härte bis eben hin zu sehr harten Wässern mit 24 Grad deutscher Härte. Und das, was sich dabei zeigt, ist, dass die weichen Wässer mit bis etwa 17 Grad deutscher Härte sehr wenig Mineralstoffe enthalten. Das ist aber im Grunde genommen nicht verwunderlich, da die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium ja entscheidend zur Wasserhärte beitragen.“

Sprecherin: Trotzdem kommt bei Haushalten mit hartem Leitungswasser oft auch nur magnesium- und kalziumarmes Wasser an. Der Grund:

O-Ton 2 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 24 Sek.): „Dann hatten viele Haushalte Enthärtungsanlagen, um ihr Wasser weicher zu machen, einfach mit dem Zweck, Waschmaschine und andere Haushaltsgeräte nicht zu schnell verkalken zu lassen. Das heißt, diese Systeme senken den Mineralstoffgehalt enorm und im enthärteten Wasser waren dann etwa 75 Prozent weniger Kalzium und Magnesium enthalten, also letzten Endes auch wieder keine nennenswerten Mengen.“

Sprecherin: Der Beitrag zu einem ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt ist damit verschwindend gering. Denn die empfohlene Zufuhr an Kalzium liegt bei 1.000 Milligramm am Tag, für Magnesium bei Frauen bei 300 und bei Männern bei 350 Milligramm. Ein Großteil des täglichen Bedarfs lässt sich über Wasser decken, wenn man zu den richtigen greift.

O-Ton 3 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 32 Sek.): „Besonders reich an Mineralstoffen sind Heilwässer und auch viele Mineralwässer. Das kann der Verbraucher eigentlich leicht erkennen. Das heißt, auf dem Etikett ist der Mineralstoffgehalt ersichtlich. Heilwässer gelten dann als kalziumreich, wenn sie mindestens 250 Milligramm pro Liter enthalten. Das heißt, schon ein Viertel des Tagesbedarfs kann man nebenbei decken, wenn man einen Liter dieser Wässer trinkt. Bei Magnesium ist es so, dass Heilwässer ab 100 Milligramm als magnesiumreich gelten. Und damit deckt man sogar ein Drittel des Tagesbedarfs.“

Abmoderationsvorschlag: Informationen zur Studie finden Sie auch noch mal auf der Internetseite vom Kompetenzzentrum für Mineral- und Heilwasser der Universität Hannover. Mehr über Heilwässer und ihre Mineralstoffe erfahren Sie unter www.heilwasser-ratgeber.de.

Thema: Studie belegt – Leitungswasser liefert kaum Mineralstoffe

Interview: 3:03 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wasser kann nicht nur den Durst löschen, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium liefern. Aber funktioniert das auch mit Leitungswasser? Oder welches Wasser liefert die meisten Mineralstoffe? Was er dazu in einer aktuellen Studie herausgefunden hat, verrät Ihnen der Leiter des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Leibniz Universität Hannover, Prof. Dr. Andreas Hahn, hallo.

Begrüßung: „Ja hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Prof. Hahn, es wird ja oft empfohlen, Leitungswasser zu trinken. Ist das aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sinnvoll?

O-Ton 1 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 28 Sek.): „Mit Leitungswasser kann man natürlich den Durst löschen. Das steht außer Frage. Was dabei allerdings oft nicht bedacht wird: Es enthält meistens kaum Mineralstoffe. Das haben wir gerade noch mal in einer Studie gesehen. Das ist insofern schade, weil Wässer eigentlich eine gute Möglichkeit sind, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium aufzunehmen. Das heißt, wer seine Mineralstoffversorgung verbessern möchte, der sollte lieber zu Mineral- und Heilwässern greifen.“

2. Was genau haben Sie denn in Ihrer Studie herausgefunden?

O-Ton 2 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 38 Sek.): „Wir haben eine Pilotstudie in 35 Haushalten im Raum Hannover durchgeführt und dort das Leitungswasser untersucht. Und zwar so, wie es eben im Haushalt in der Küche aus dem Wasserhahn kommt. Das waren sehr, sehr unterschiedliche Wässer: Sehr weiche Wässer 1,8 Grad deutscher Härte bis eben hin zu sehr harten Wässern mit 24 Grad deutscher Härte. Und das, was sich dabei zeigt, ist, dass die weichen Wässer mit bis etwa 17 Grad deutscher Härte sehr wenig Mineralstoffe enthalten. Das ist aber im Grunde genommen nicht verwunderlich, da die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium ja entscheidend zur Wasserhärte beitragen.“

3. Und was ist mit hartem Leitungswasser?

O-Ton 3 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 32 Sek.): „Die harten Leitungswässer zwischen 17 und 24 Grad deutscher Härte, die enthalten natürlich mehr Mineralstoffe. Aber dann hatten viele Haushalte Enthärtungsanlagen, um ihr Wasser weicher zu machen, einfach mit dem Zweck, Waschmaschine und andere Haushaltsgeräte nicht zu schnell verkalken zu lassen. Das heißt, diese Systeme senken den Mineralstoffgehalt enorm und im enthärteten Wasser waren dann etwa 75 Prozent weniger Kalzium und Magnesium enthalten, also letzten Endes auch wieder keine nennenswerten Mengen.“

4. Was sind denn nennenswerte Mengen? Oder anders gefragt: Wie viel Kalzium und Magnesium brauchen wir und wo bekommen wir es her?

O-Ton 4 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 35 Sek.): „Die empfohlene Zufuhr für gesunde Erwachsene liegt bei Kalzium bei 1.000 Milligramm pro Tag. Bei Magnesium sollten Frauen 300, Männer 350 Milligramm täglich aufnehmen. Nun bekommen wir Kalzium und Magnesium natürlich aus unterschiedlichen Lebensmitteln wie Milch oder auch Vollkornprodukten. Allerdings sind es auch gerade alkoholfreie Getränke, insbesondere Wässer, die nach verschiedenen Untersuchungen zu den wichtigsten Quellen für Kalzium und Magnesium zählen. Und sie haben natürlich einen großen Vorteil: Wasser liefert keine Kalorien.“

5. Welche Wässer empfehlen Sie also?

O-Ton 5 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 32 Sek.): „Besonders reich an Mineralstoffen sind Heilwässer und auch viele Mineralwässer. Das kann der Verbraucher eigentlich leicht erkennen. Das heißt, auf dem Etikett ist der Mineralstoffgehalt ersichtlich. Heilwässer gelten dann als kalziumreich, wenn sie mindestens 250 Milligramm pro Liter enthalten. Das heißt, schon ein Viertel des Tagesbedarfs kann man nebenbei decken, wenn man einen Liter dieser Wässer trinkt. Bei Magnesium ist es so, dass Heilwässer ab 100 Milligramm als magnesiumreich gelten. Und damit deckt man sogar ein Drittel des Tagesbedarfs.“

Wasser-Experte Professor Andreas Hahn von der Leibniz Universität Hannover über seine Leitungswasser-Studie und warum man zur Mineralstoffversorgung besser zu Mineral- und Heilwasser greifen sollte. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Informationen zur Studie finden Sie auch noch mal auf der Internetseite vom Kompetenzzentrum für Mineral- und Heilwasser der Universität Hannover. Mehr über Heilwässer und ihre Mineralstoffe erfahren Sie unter www.heilwasser-ratgeber.de.