

Inhalt Mineral	Marken (Mineralgehalt in mg/l, fett: Werte besser als Sollwert)																
	Leitungswasser	Clausbach (Norma)	Altmühltal (Aldi)	Himmels b. (Lidl)	Alaska	Vilsa	Frankenquelle	Rhön Sprudel	Evian F	Gerolsteiner	Überkinger	Volvic F	Apollinaris	staatl. Fachingen	Pellegrino I	Hirschqu. Heilwasser	Claudius Heilwasser
Natrium	27	10	46	8	3	17	114	4	5	118	1.090	12	410	574	35	261	3.757
Kalium	2	6	29		5	2	10	12	1	11		6	20	15		12	90
Calcium	81	38	47	109	22	58	298	56	78	348	20	12	100	99	186	216	608
Magnesium	38	15	11	23	12	4	75	27	24	108		8	130	61	53	29	319
Sulfat	74	19	64	84	14	23	670		10	38	1.110	8	80	37	444	85	755
Chlorid	37	4	1	15	7	23	213	10	5	40	100		100		59	42	5.902
Summe Mineralien	259	92	198	239	63	127	1.380	109	123	663	2.320	46	840	786	777	645	11.431
Hydrogencarbonat		194	291	342	104	178	395	255	357	1.816	1.480	71	1.810	1.854	238	1.343	2.471

Anzahl Werte über Soll	Höchststadt	5	0	0	0	0	4	0	0	3	4	0	3	2	2	3	7
Preis pro Liter (ct)		0,2	13	17	26	27	42	47	55	55	55	57	62	68	84	86	61

Mineral	gewünschter Mindestgehalt (mg/l)	Tagesbedarf (g)	Funktion	Mangel entsteht durch	Mangelerscheinungen
Natrium	200	5-6	Regulierung des Wasserhaushaltes, wichtig bei Muskelarbeit, mentale Leistungsfähigkeit	Sport	niedriger Blutdruck, Apathie, Ödemie, Muskelkrämpfe, Konzentrationsschwäche, Übelkeit
Kalium			Regulierung des Wassergehaltes in den Zellen, Vermeidung einer Dehydratation		Muskelschwäche, Müdigkeit, niedriger Blutdruck
Calcium	150	1	Aufbau von Knochen und Zähnen. Blutgerinnung. Regulierung der Herzaktivität	starker Streß, häufiges Alkoholtrinken	Hoher Blutdruck, hoher Herzschlag. Abnahme der Knochendichte (Osteoporose)
Magnesium	100	0,3-0,35	Für Knochen und Zähne, mentale Leistungsfähigkeit	starkes Schwitzen, Alkohol, hoher Fettverzehr, Magen-Darm-Erkrankung, Streß	Nervosität, Muskelkrämpfe, Kopfschmerz, Nackenverspannung, Fußkribbeln, Magen-Darm-Schmerz
Sulfat	200		sanft abführende Wirkung. Hilfe bei Entgiftung der Leber, Vorbeugung von Harnsteinen		schlechte Regeneration von gestörten Zellen
Chlorid	200		Salzversorgung (zusammen mit Natrium), Desinfektion von Wasser		Verlust von Magensäure, Wachstumsstörungen
Summe Mineralien	1.000				
Hydrogencarbonat	600		Balance von Magen- und Darmsäure, unterstützt die Verdauung. Gut bei Kater	große Säuremengen, Eiweiß, Zucker, Fett, Alkohol	Muskelkater, Sodbrennen

natürl. Mineralwasser	wird aus unterirdischen Quellen gewonnen, hat mehr als 1000 mg Minerale, ist keimfrei, amtlich anerkannt und hat ernährungsphysiologische Wirkung
Quellwasser	wird aus unterirdischen Quellen gewonnen, hat weniger als 1000 mg Minerale und hat nicht die Wirkung wie natürliches Mineralwasser
Tafelwasser	ist künstlich hergestelltes Mineralwasser (meist Mischung von Quell- und Leitungswasser), ist mit Salzen versetzt und hat keine ernährungsphysiologische Wirkung
Heilwasser	ist kein Lebensmittel, sondern zugelassenes Arzneimittel mit bestimmter nachgewiesener medizinischer Wirkung

Anmerkung	Die teuersten Wasser sind heute seltsamerweise Tafelwasser, obgleich dies nichts anderes ist als in Flaschen abgefülltes Leitungswasser. Heilwässer müssen sich auch nicht von Mineralwässern unterscheiden. Oftmals wird von einer Quelle ein Wasser unter zwei Marken einmal als Mineralwasser und einmal als Heilwasser verkauft.
-----------	--