

Mineralwasser ist in

Vom Verzichtstropfen zum Trendgetränk

Das Image als Verzichtstropfen hat das Sprudelwasser längst abgelegt und steht nun seit Jahren für Fitness und Wellness.

Doch nicht nur das pure Wasser, vor allem auch neue Mode-Drinks auf der Basis von Mineralwasser erobern in den letzten Jahren den Getränkemarkt.

Wasser-Kreationen beleben den Markt

Seit Anfang der Neunziger ist die Fitness- und Wellness-Welle in Europa und auch in Österreich auf dem Vormarsch. Nicht nur Fitness-Studios boomen, auch die Mineralwasser-Industrie profitiert von dem neuen Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher. So ist der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von 1998 bis 2001 um 10 Liter auf mehr als 104 Liter angestiegen. Dabei hat der Verbraucher die Qual der Wahl, denn in Deutschland kann er zwischen mehr als 500 verschiedenen Marken auswählen.

Wertvoller Inhalt

Was macht das sprudelnde Getränk so beliebt? Neben der natürlichen Herkunft ist es vor allem der hohe Anteil an Mineralstoffen, der das Wasser vor allem für Sportler attraktiv macht. Zum bloßen Durstlöschenden allerdings ist auch Leitungswasser geeignet, betonen Experten. Denn das Nass aus der Leitung wird stärker kontrolliert, als jedes andere Lebensmittel.

Mineralwasser-Trends

Das Geschäft mit Wasser boomt. Ob mit Lemongeschmack, Sauerstoff oder Koffein versetzt, die Industrie findet immer neue Wege, das kalorienfreie Getränk teuer zu verkaufen. Mit Sauerstoff angereichertes Wasser beispielsweise soll das Immunsystem stärken, Leistung und Wohlbefinden steigern.

Doch nicht alle Behauptungen sind wissenschaftlich belegt. Zudem muss der Kunde für die Trends teuer bezahlen.



Trinkverhalten von Schülern

Im Auftrag des deutschen Forum Trinkwasser führte Prof. Dr. Helmut Hesecker, Uni Paderborn, eine Befragung von insgesamt 973 Schülerinnen und Schüler an allgemein und berufsbildenden Schulen durch.

Ziel der Befragung war es, das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen vor und während des täglichen Schulbesuchs zu erkunden. Hier die Ergebnisse im Überblick:

- fast ein Viertel (23,9 %) aller Schülerinnen und Schüler trinken den ganzen Vormittag in der Schule nichts oder nur selten.

- mehr als jeder Achte der befragten 8 bis 22jährigen trinkt morgens zum Frühstück nie oder nur selten etwas.

- je nach Schulformen zeigen sich deutliche Unterschiede im Trinkverhalten:

Während 93,5 % der Grundschüler in den Pausen immer oder häufig ein

Getränk zu sich nehmen, sind es bei Real-, Haupt- und Berufsschülern ca. 74 %. Nur 65 % der Gymnasiasten denken regelmäßig ans Trinken.

Demgegenüber empfehlen Ernährungswissenschaftler: Kinder zwischen 7 und 10 Jahren sollten ca. 1 Liter Getränke pro Tag und Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren 1,5 Liter trinken.

Denn eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Umstrittenes Sauerstoffwasser

Während Apfelschorlen und Wasser mit Aromen noch zu einem erschwinglichen Preis zu erstehen sind, kosten Trendwässer häufig das dreifache oder mehr. Mit Sauerstoff angereichertes Mineralwasser ist bereits von mehreren Firmen auf dem Markt. Auf ihren Internetseiten werben sie mit „neuer Frische für Körper und Geist“ oder „mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit“. Die Frage, ob diese Versprechungen denn auch haltbar sind, ist nach Ansicht von Uwe Schröder vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim schwer zu beantworten. „Nicht alles ist Humbug“ sagte der Ernährungswissenschaftler. Zwar sei in verschiedenen Studien belegt, dass Sauerstoffwasser das Empfinden unter Belastung verbessere, erklärte Schröder. Objektiv sei jedoch keine Leistungssteigerung beobachtet worden.

Zudem ist die Menge des im Wasser gelösten Sauerstoffs mit 90 bis 100 Milligramm zu gering, um den Körper insgesamt besser mit Sauerstoff zu versorgen.

Prof. Sinzinger, Atheroskleroseforscher, aus Wien: „Sauerstoff ist nicht so gesund, wie man meint. Die modernen Erkenntnisse der Gefäßforschung beweisen das Gegenteil.

Sauerstoff führt am Gefäß zur Oxidation und ist einer der schädlichen Auslöser für Gefäßschäden.“

Mehr Power durch Koffein-Wasser?

Ein anderes Trendwasser soll vor allem junge Leute anziehen. In Discos und Bars wird koffeinierteres Wasser als „gesundheitsbewusste Alternative zu Cola, Kaffee und Energy-Getränken“ angeboten. Die stimulierende Wirkung ist belegt. Ob das Wasser tatsächlich besser verträglich ist als Kaffee müsse jeder selbst herausfinden, meint Schröder, denn jeder reagiere unterschiedlich. Denkbar sei es jedoch.

Da das Trend-Wasser weniger Koffein enthält als Kaffee wird im Verhältnis mehr Flüssigkeit aufgenommen. Ein Ersatz für durstlöschende Getränke ist es dabei nicht.

Wasser ist in jeder Form spitze

Manchem Verbraucher kommen Zweifel, wenn er in einem Gasthaus für ein Edelwasser mehr zahlen muss als für die gleiche Menge Limonade oder Bier. Ist das angepriesene Getränk wirklich so viel besser als Leitungswasser? Fachleute sind sich einig: Trinkwasser aus der Leitung ist zum Durstlöschchen genau so gut geeignet wie Mineralwasser. Dennoch sind

die Unterschiede in der Herkunft und der Zusammensetzung groß.

Mineralwasser ist mineralstoffreich

Mineralwasser stammt aus unterirdischen, von Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und darf kaum bearbeitet werden. Nur Schwefel und Eisen dürfen entfernt werden, da diese Mineralstoffe Farbe und Geschmack beeinträchtigen können. Außerdem ist der Zusatz von Kohlensäure erlaubt. Mineralwasser enthält in der Regel deutlich mehr Mineralstoffe als Trinkwasser. „Natürliches Mineralwasser“ ist ein geschützter Begriff für amtlich anerkannte Quellen.

Heilwasser, Quellwasser und Tafelwasser

Natürliches Heilwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Es zeichnet sich durch einen hohen Mineralstoffgehalt aus. Eine heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung muss nachgewiesen sein. Quellwasser hat seinen Ursprung ebenfalls in unterirdischen Wasservorkommen. Allerdings sind im Gegensatz zu Mineralwasser keine Mindestmengen an Mineralstoffen festgelegt. Tafelwasser ist eine Mischung aus Trink- und Mineralwasser. Es gelten die gleichen Grenzwerte wie für Trinkwasser.