

H₂O

Mineralwässer im Triathlon

Die Deutschen verbrauchen pro Jahr etwa acht Milliarden Liter Mineralwasser und können dabei zwischen ungefähr 600 verschiedenen Abfüllungen wählen. Damit ist Mineralwasser der Durstlöcher Nummer eins hierzulande.

TEXT: OLAF SABATSCHUS

FOTO: SILKE INSEL

Um die Zusammensetzung und Wirkungen von Mineralwasser zu verstehen, muss man sich zunächst verdeutlichen, wie es eigentlich entsteht. Regenwasser sickert in Zeiträumen messbar in Jahrzehnten und Jahrhunderten durch die verschiedensten Gesteinsschichten. Es wird dabei einerseits gefiltert (gereinigt) und nimmt auf der anderen Seite Mineralien, Spurenelemente und Kohlensäure auf.

WELCHE WASSER-»ARTEN« WERDEN UNTERSCHIEDEN?

Natürliches Mineralwasser hat seinen Ursprung in einem unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Im Rahmen der vorgeschriebenen amtlichen Anerkennung wird eine umfangreiche Untersuchung durchgeführt. Als »nachträgliche« Behandlung sind nur der Entzug von Eisen und Schwefel aus optischen und geschmacklichen Gründen sowie der Entzug oder Zusatz von Kohlensäure erlaubt – die ursprüngliche Zusammensetzung und der Gehalt an natürlichen Inhaltsstoffen bleibt also so weit wie möglich unverändert erhalten, ebenso wie der natürliche Keimgehalt des Wassers. Mineralwasser ist also kein steriles Produkt. Krankheitserreger würden allerdings die Zulassung verhindern. Eine ernährungsphysiologische Wirkung (Gehalt an Mineralien/Spurenelementen) muss vorhanden sein.

Heilwasser stammt ebenfalls aus ursprünglich reinen (nicht nachträglich veränderten) unterirdischen Wasservorkommen und wird direkt am Quellort abgefüllt. Seine Mineralien und Spurenelemente geben ihm eine wissenschaftlich nachgewiesene und durch die amtliche Zulassung bestätigte heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung.

Quellwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen, die nicht ursprünglich rein sein müssen. Es muss nicht vor nachträglichen Veränderungen geschützt sein, darf aber nicht mehr chemische Stoffe enthalten als in der Trinkwasser-Verordnung festgeschrieben. Die wesentlichen Inhaltsstoffe dürfen nur durch die beim Mineralwasser schon genannten erlaubten Behandlungsverfahren beeinflusst sein. Quellwasser durchläuft kein amtliches Zulassungsverfahren.

Tafelwasser stellt eine Mischung unterschiedlicher Wasserarten und Zusätze dar. Es ist daher kein Naturprodukt. Es gibt keine Vorschriften zu den Mischungsverhältnissen, meist wird hauptsächlich Trinkwasser und eine Mineralien-Mischung verwendet. Weder eine geographische Herkunftsbezeichnung noch die Angabe der chemischen Zusammensetzung sind erlaubt.

Leitungswasser ist mit unterschiedlichem Aufwand zu Trinkwasser aufbereitetes Grund- oder Oberflächenwasser. Hier sind unterschiedliche chemische Zusatzstoffe zugelassen, deren eventuell im Wasser verbleibende Höchstmengen gesetzlich geregelt sind. Regelmäßige Kontrollen garantieren den einwandfreien Zustand ab Wasserwerk. Das Leitungswasser ist im Allgemeinen in Deutschland von guter Qualität, lediglich bei hygienischen Missständen im Haushalt oder sehr alten Rohrleitungen eines Hauses (Blei, eventuell Kupfer) kann es zu bedenklichen Verunreinigungen kommen.

KEIN ETIKETTENSCHWINDEL

Was das Etikett verrät, ist in den meisten Punkten leicht verständlich. Fragen keimen allerdings zum Beispiel bei altem Analysedatum auf dem Etikett auf:

Partner der
Olympiastützpunkte
in Berlin und
Tauberbischofsheim



Von Weltmeistern und Olympiasiegern empfohlen:



ACTIMEB: Die diätetische Nahrungsergänzung für den bewussten Sportler.

ACTIMEB®

Die Energie
der Champions

Fit. Schnell.
Ausdauernd.



regelmäßig
getestet

Zu bestellen unter:
ACTIMEB.de

033201/50 55 1
info@actimeb.de

Die Ergebnisse der chemischen Analyse müssen angegeben werden. Die Zusammensetzung muss im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant sein. So lange dies der Fall ist, steht stets das älteste Analysedatum auf dem Etikett. Ein altes Datum bedeutet also nicht, dass in der Zwischenzeit keine Kontrolle durchgeführt wurde.

LEITUNGSWASSER ODER MINERALWASSER?

Eine abwechslungsreiche Kost ist die beste Vorsorge gegen einen Mangel an Mineralstoffen. Daneben können gut ausgesuchte Mineralwässer einen Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten, denn sie enthalten im Durchschnitt drei- bis fünfmal mehr Mineralien als Leitungswasser. Für uns Triathleten ist zunächst der Natriumgehalt unserer Getränke der wichtigste Punkt, denn von diesem Element verlieren wir am meisten beim schweißtreibenden Training. Bis zu 1.200 Milligramm pro Liter Schweiß, das heißt ca. 500 bis 2.500 Milligramm Natrium, gelangt auf diesem Wege pro Stunde im Zuge unserer Temperaturregulation aus dem Körper.

Da Natrium die Aufnahme von Wasser verbessert, ist die gleichzeitige Wasser- und Natriumaufnahme während und nach dem Training sinnvoll. Ein natriumreiches Mineralwasser mit einem Gehalt von mehr als 200 Milligramm pro Liter sollte also gegenüber solchen mit niedrigem Gehalt bevorzugt werden. Dieser Wert gilt übrigens als oberster Grenzwert für Trinkwasser, so viel wird man also niemals im Leitungswasser vorfinden.

Beim Magnesium liegen Ausdauersportler oftmals nicht in einem wünschenswerten Zufuhrbereich. Magnesiumreiche Mineralwässer können zu einer besseren Versorgung beitragen. Sie sollten ca. 100 Milligramm pro Liter oder mehr enthalten, sofern ein solches im lokalen Getränkesortiment auffindbar ist. Das Etikett kann durch Hinweise wie »magnesiumreich« auch schon mal ohne Durchlesen der vielen Zahlen weiterhelfen.

Oftmals werden Getränkepulver zur Rehydratation und / oder Energieaufnahme genutzt. Dann ist allerdings zumeist das Trinkwasser mit geringerem Mineraliengehalt die bessere Wahl, denn der Geschmack und die Zusammensetzung der Pulver sind darauf ausgelegt, mit einem gering mineralhaltigen Wasser angerührt zu werden. Und zu den Mahlzeiten darf es ruhig das deutlich billigere Trinkwasser sein, denn zumeist enthalten unsere Nahrungsmittel ja (vor allem beim Nachsalzen) einiges an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Das Wasser, das bei mir aus dem Hahn kommt, enthält 15 Milligramm Natrium, sieben Milligramm Magnesium und 33 Milligramm Kalzium pro Liter.



Das verrät das Flaschenetikett

Quelle: IDM Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

In anderen Regionen kann es durchaus sein, dass mehr »drin« ist: Wenn die lokale Trinkwasserversorgung das Wasser als hart oder sehr hart bezeichnet, dann ist zwar die Lebensdauer von Waschmaschine und Geschirrspüler, je nach Gebrauch von Enthärtern, verringert und man kann überall »Kalkreste« wegputzen, aber vor allem Magnesium- und Kalziumgehalt sind dann durchaus nennenswert, wenn auch nicht mit daran besonders reichen Mineralwässern zu vergleichen.

MODETREND SAUERSTOFFWASSER?

Ein schlüssiger und unabhängiger wissenschaftlicher Beweis für den Zusatznutzen von erhöhtem Sauerstoffgehalt (40 bis 200 Milligramm gegenüber drei bis zehn Milligramm pro Liter in »normalem« Trinkwasser) ist nicht erbracht. Zwar kann der zusätzliche Sauerstoff durchaus über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden, trägt aber selbst im theoretischen Idealfall nur so minimal zur Sauerstoffkonzentration im Blut bei, dass eine Leistungssteigerung ausgeschlossen ist. Immuneffekte und heilende Wirkungen bei wenigen und ganz bestimmten Krankheitsbildern sind nicht nachgewiesen. Es bedarf allerdings weitergehender Forschung, ob Sauerstoffwasser in diesen Fällen eine sinnvolle Therapiergänzung sein kann.

die Vitamin revolution

vitamineral 31^{plus}

Das **starke** Multivitaminprodukt für eine gesunde **Nahrungsergänzung**



Die **hochdosierten** und **hochqualitativen** Inhaltsstoffe sind in dieser **Form einmalig!**

Inhalt pro Beutel	
Vitamin A	0,5 mg
Provitamin A	20,0 mg
Vitamin B1	1,5 mg
Vitamin B2	2,7 mg
Vitamin B6	6,0 mg
Vitamin B12	3,4 µg
Vitamin C	300 mg
Vitamin E	5 µg
Vitamin K	45 µg
Vitamin H	40 µg
Nicotinamid	20 mg
Folsäure	2,7 µg
Pantothensäure	6,0 mg
Biotin	0,15 mg
Biotinamide	50 mg
Calcium	250 mg
Cholein	0,1 mg
Eisen	2,0 mg
Jod	50 µg
Jodid	0,8 mg
Magnesium	100 mg
Mangan	1,8 mg
Molybdän	33 µg
Selen	30 µg
Stickstoff	10 mg
Zink	7,5 mg
Inositol	500 mg
Carotyn Q10	40 mg
Cholin	350 mg
Küchen	1000 mg
L-Carnitin	200 mg
Taurin	1000 mg

Info's unter: www.vianutri.de