

# Infoquelle

DAS MINERALWASSER-MAGAZIN

NATÜRLICH TRINKEN

Regional und  
nachhaltig

ERSTE WAHL

10 gute Gründe  
für Mineralwasser

DAS GEWISSE PRICKELN

Tolle Mixgetränke  
ohne Alkohol

Im Interview:  
**WELTMEISTERIN**  
**Malaika Mihambo**









# Editorial

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

ob zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit, in der Uni oder der Schule – natürliches Mineralwasser ist der ideale Durstlöcher: Mit abwechslungsreichem Geschmack, null Kalorien, unterschiedlichen Gehalten an Kohlensäure und Mineralstoffen ist für jeden das Richtige dabei. Dies sind nur einige der Gründe, warum Mineralwasser zu unserem Lebensalltag einfach dazugehört. Wir haben insgesamt „10 gute Gründe für Mineralwasser“ gefunden.

Ein wichtiger Aspekt ist der Klima- und Umweltschutz, der untrennbar zu Mineralwasser gehört. Mit dem vorbildlichen Mehrweg- und Kreislaufsystem in Deutschland sorgen die Mineralbrunnen dafür, dass leere Mineralwasser-Flaschen nicht in der Umwelt – und damit auch nicht in den Weltmeeren – landen, sondern wiederverwendet oder zu nahezu 100 Prozent recycelt werden. Darüber hinaus arbeiten die Mineralbrunnen unermüdlich daran, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Mineralwasser noch weiter zu verkleinern: Bis spätestens 2030 will die gesamte Branche die Klimaneutralität erreicht haben.

Mit über 500 verschiedenen Mineralwässern ist Deutschland ein echtes „Mineralbrunnenland“. Aber wie entsteht natürliches Mineralwasser eigentlich? Einer, der sich damit bestens auskennt, ist der Geologe Sebastian Rau. Er erklärt, was in den tiefen Gesteinsschichten vor sich geht, wenn Niederschläge über viele Jahre hinweg zu Mineralwasser werden. Die unterschiedlichen Regionen verleihen jedem Mineralwasser einen individuellen Charakter – den man sogar schmecken kann! Welche Rolle das zum Beispiel im Zusammenhang mit Wein spielt, verrät der Sommelier Arno Steguweit.

Die Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihamabo ist Botschafterin für natürliches Mineralwasser. Wir haben die Spitzensportlerin gefragt, wie sie sich auf ihre Wettkämpfe vorbereitet und warum Mineralwasser unverzichtbar für sie ist.

Dies gilt bei jeder Form von Bewegung, aber auch bei geistiger Beanspruchung. Deshalb setzt sich die Initiative „Trinken im Unterricht“ schon seit vielen Jahren dafür ein, das Trinken auch während der Schulstunden zur Normalität zu machen.

Natürliches Mineralwasser löscht nicht nur pur genussvoll den Durst, sondern bringt auch in alkoholfreie Mixgetränke das gewisse Prickeln und macht zudem in der Dessertküche als leichte Zutat eine gute Figur. Unsere überraschend einfache Mousse au Chocolat besteht lediglich aus dunkler Schokolade und dem prickelnden Naturprodukt – und kommt komplett ohne Zutaten wie Eier, Zucker, Butter oder Sahne aus.

Neugierig geworden auf den flüssigen „Schatz aus der Tiefe“? Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

**Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser**

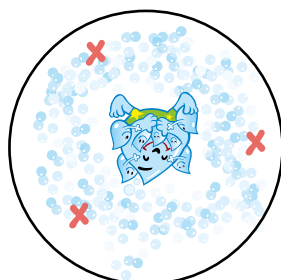
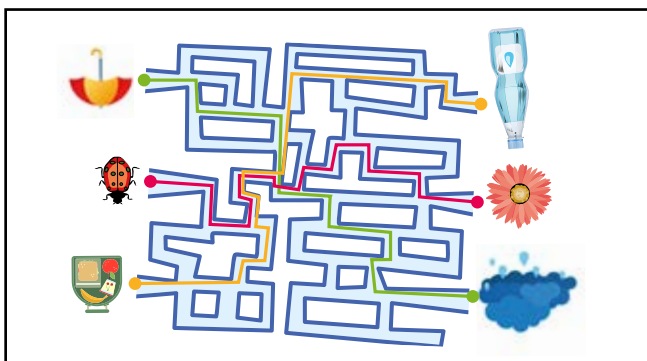


# Inhalt

6



Auflösung Kinderrätsel S. 24 & 25



- 06 **Malaika Mihambo im Interview**  
Die Olympiasiegerin erklärt, worauf es bei der Wettkampfvorbereitung ankommt
- 09 **Deutschlands Vulkane lösen noch heute ein Prickeln aus**  
Was man über Kohlensäure wissen sollte
- 10 **Regional und nachhaltig**  
Mineralwasser im Einklang mit der Natur
- 13 **Bei uns läuft's rund**  
Damit keine Flaschen in der Umwelt oder den Meeren landen
- 15 **Schulwissen**  
Wer ausreichend trinkt, lernt besser
- 16 **Fruchtiger Spaß im Glas**  
Rezepte mit Mineralwasser
- 18 **Richtig kombinieren lohnt sich**  
Tipps vom Mineralwasser- und Wein-Sommelier
- 19 **Nimm's leicht!**  
Mineralwasser in der Küche
- 20 **10 gute Gründe für Mineralwasser**
- 22 **1×1 des Wassers**  
Eine kleine Wasserkunde
- 24 **Spiel und Spaß mit Glucks**  
Die Kinderrätsel-Seite
- 26 **Heute schon genug getrunken?**  
Ernährungsexpertin Susanne Keppler zum richtigen Trinken





10



19

16



13



26

## Impressum

### Herausgeber:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)  
 c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG  
 Schulstraße 25 · 53757 Sankt Augustin  
 www.mineralwasser.com

### Redaktion und Gestaltung:

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Das Papier stammt aus nachhaltiger Produktion.

### Bildnachweise:

- Titelbild: IDM
- S. 2-3: IDM
- S. 4-5: IDM, Katerina Davidenko/Shutterstock.com, Vector pro/Shutterstock.com, ONYXprj/Shutterstock.com, liskus/Shutterstock.com, Vector Tradition/Shutterstock.com, kotoffei/Shutterstock.com, Glucks-Illustrator Olaf Hänsel, Yulia Grigoryeva/Shutterstock.com
- S. 6: IDM
- S. 8: IDM, atibody/Shutterstock.com
- S. 9: Sensvector/Shutterstock.com, Marlene Pictures/Shutterstock.com
- S. 10-11: Vector pro/Shutterstock.com, Julian Weber/Shutterstock.com, Artalis/Shutterstock.com, IDM
- S. 12: Svetoslav Radkov/Shutterstock.com
- S. 13: KPG\_Euro/Shutterstock.com, Chinnapong/Shutterstock.com, IDM
- S. 14: IDM
- S. 15: IDM, Alexander Schneider/Shutterstock.com, grebeshkovmaxim/Shutterstock.com
- S. 16-17: IDM
- S. 18: Yulia Grigoryeva/Shutterstock.com, Arno Steguweit
- S. 19: The\_Sangkhung/Shutterstock.com, IDM
- S. 20-21: IDM
- S. 22-23: StefanRenner/Shutterstock.com
- S. 24-25: Carlsen Verlag GmbH, Glucks-Illustrator Olaf Hänsel, NextMarsMedia/Shutterstock.com, Dmitrii Kolesnikov/Shutterstock.com, Katerina Davidenko/Shutterstock.com, ONYXprj/Shutterstock.com, liskus/Shutterstock.com, Vector Tradition/Shutterstock.com, kotoffei/Shutterstock.com
- S. 26: IDM
- S. 27: Sebastian Seibel
- S. 28: Sensvector/Shutterstock.com



18



# Darauf kommt es in der Wettkampf- vorbereitung an

IM  
INTERVIEW

Olympiasiegerin  
Malaika Mihambo erklärt,  
warum Mineralwasser  
immer dabei ist.

**M**alaika Mihambo ist im Weitsprung eine Klasse für sich. Sie ist das Gesicht der deutschen Leichtathletik und nun auch die Botschafterin für natürliches Mineralwasser. Nachdem sie bereits Olympiasiegerin im Weitsprung wurde und ihren Titel bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft verteidigt hat, gewann sie bei der Leichtathletik-Europameisterschaft die Silbermedaille. Nur drei Zentimeter fehlten der Ausnahme-Athletin zur Titelverteidigung. Der kurze Abstand zwischen den Wettkämpfen war in diesem Jahr eine enorme Herausforderung für alle Sportlerinnen und Sportler. Wir haben die Mineralwasser-Botschafterin gefragt, worauf sie in der Vorbereitung besonderen Wert legt, welche Schwerpunkte sie in der kurzen Zeit zwischen Regeneration und Vorbereitung setzt und warum Mineralwasser unverzichtbar für sie ist – im Training, bei den Wettkämpfen und im Alltag.



## **„Mineralwasser ist absolut natürlich und eines der sichersten Lebensmittel überhaupt.“**

### **Worauf kommt es in Ihrer Vorbereitung an, wenn sich die Turniere wie in diesem Jahr so eng aneinanderreihen?**

Mein kompletter Trainingsplan ist auf die Wettkämpfe und die Zeit dazwischen ausgelegt. Ohne ein gutes Management geht es nicht in der Wettkampfphase. Jeder Tag ist durchgeplant und hat seinen bestimmten Rhythmus. Neben dem Sprungtraining lege ich den Fokus auf Kraftsport und Ausdauer. Aber genauso wichtig sind die Regenerationsphasen und die mentale Vorbereitung. Besonders achte ich auf eine ausgewogene vegetarische und vegane Ernährung und richtiges Trinken. Das ist für mich enorm wichtig, denn nur so kann ich die maximale Leistung abrufen.

### **Warum ist auch das richtige Trinken im Ernährungsplan so wichtig?**

In der Vorbereitung auf die Wettkämpfe trainiere ich pro Tag bis zu drei Stunden – als Sommersportlerin häufiger bei höheren Temperaturen. Unser Körper kann nur Höchstleistungen bringen, wenn er mit genügend Flüssigkeit versorgt wird. Aktuell muss ich deshalb besonders auf meinen Flüssigkeitshaushalt achten. Ich trinke vor dem Training, währenddessen und danach. Mein Bedarf liegt an diesen Tagen bei ca. zwei bis zweieinhalb Litern. Beim Schwitzen verliere ich Elektrolyte, die ich über das Essen und Getränke wie beispielsweise Mineralwasser wieder zuführen muss.

### **Gibt es auch während der Wettkämpfe Dinge, auf die Sie besonders achten?**

Ja, natürlich. Ich muss mich zu 100 Prozent darauf verlassen können, dass alles, was ich esse und trinke, absolut sicher und qualitativ top ist. Deshalb habe ich beispielsweise immer Mineralwasser dabei, wenn es von einem Wettkampf zum nächsten geht. So brauche ich mir über unerwünschte Rückstände, Umwelteinträge oder Keime keine Sorgen zu machen.

### **Was ist in Sachen Ernährung sonst noch von Bedeutung für Sie?**

Für mich ist es sehr wichtig, dass ich mich möglichst natürlich und ausgewogen ernähre. Ich ernähre mich hauptsächlich vegetarisch, eine Mahlzeit am Tag ist vegan. Dazu gehören viel Gemüse, Salat, Obst und hochwertige Proteinquellen wie Hülsenfrüchte. Ich kaufe zum Beispiel regional und saisonal ein und achte sehr darauf, wie ein Lebensmittel hergestellt wurde. Und natürlich ist mir wichtig, was drin ist: Es sollte keine „leeren“ Kalorien liefern, sondern viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die mein Körper braucht.

### **Sie studieren Umweltwissenschaften. Wie stehen Sie zu Mineralwasser in Bezug auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz?**

Die Mineralwasser-Quellen sind Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde. Hierbei spielen Klima- und Umweltschutz schon immer eine übergeordnete Rolle. Bei uns kommt Mineralwasser häufig aus der Region. Als Naturprodukt ist es nachhaltig und hat heute schon einen sehr kleinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Die Mineralbrunnen tun viel, um diesen weiter zu verkleinern – es gibt sogar schon klimaneutrales Mineralwasser.

### **Und wie lässt sich das im Alltag umsetzen?**

Die Mineralwasser-Quellen sind Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde. Hierbei spielen Klima- und Umweltschutz schon immer eine übergeordnete Rolle. Bei uns kommt Mineralwasser häufig aus der Region. Als Naturprodukt ist es nachhaltig und hat heute schon einen sehr kleinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Die Mineralbrunnen tun viel, um diesen weiter zu verkleinern – es gibt sogar schon klimaneutrales Mineralwasser.

### **Trotz der Verpackung in Flaschen?**

Unbedingt. In Deutschland haben wir ein einzigartiges Mehrweg- und Kreislaufsystem. Die Mineralwasser-Flaschen sind ein Teil davon. Das Leergut kann überall zurückgegeben werden und die Flaschen werden wiederverwendet oder recycelt. Wenn sich jeder seiner Verantwortung bewusst ist und alle mitmachen, landen keine Flaschen in der Umwelt oder in den Weltmeeren. Wer auf Nachhaltigkeit setzt, kann also ruhigen Gewissens Mineralwasser trinken und tut auch noch etwas Gutes für sich.

### **Was tun Sie in den stressigen Trainings- und Wettkampfphasen Gutes für sich, um einen Ausgleich zu schaffen? Haben Sie Tipps?**

Meditieren hilft mir, meine innere Balance zu halten. Ich meditiere ein- bis zweimal am Tag. Ansonsten bin ich auch an trainingsfreien Tagen gerne aktiv. Ich besuche meine Familie und Freunde, gehe spazieren, fahre Fahrrad oder mache Yoga.



## Tipps für den Trainingsalltag

### VOR DEM SPORT

Die Grundregel lautet: Niemals dehydriert an den Start gehen. Der Flüssigkeitshaushalt sollte schon zu Beginn des Trainings ausgeglichen sein, da sich bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust negativ auf die Leistung auswirken kann. Die Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, in den letzten 2 bis 4 Stunden vor der sportlichen Belastung 5 bis 10 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

### BEIM SPORT

Bei Belastungsphasen von unter 60 Minuten reicht es in der Regel aus, die Flüssigkeitsverluste unmittelbar nach dem Training auszugleichen. Bei sportlichen Aktivitäten, die länger als eine Stunde dauern, benötigt der Körper während der Sporeinheit Nachschub. Die Arbeitsgruppe Sporternährung der DGE empfiehlt bei Ausdauersportarten eine Trinkmenge von 400 bis 800 Millilitern pro Stunde. Ideal ist es, viertelstündlich ca. 250 Milliliter Flüssigkeit aufzunehmen. Je länger die Belastungsphase dauert, desto wichtiger wird neben dem Flüssigkeitsersatz die Energiezufuhr. Hier empfiehlt sich zum Beispiel eine Saftschorle in einer Mischung von Mineralwasser und Fruchtsäften im Verhältnis 1:3.

### NACH DEM SPORT

Nach dem Sport kommt es neben dem Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten vor allem darauf an, die verlorenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate zu ersetzen. Eine Saftschorle mit Mineralwasser ist auch hier der ideale Trainingspartner.



#### NACHGERECHNET:

Für eine Sportlerin, die 60 Kilogramm wiegt, bedeutet dies eine Menge von:



## Wie viel Wasser habe ich durchs Schwitzen verloren?



Gewicht vorher (kg) - Gewicht nachher (kg) = Flüssigkeitsverlust (l) → → Getränkezufuhr (kg oder l)



# DEUTSCHLANDS VULKANE

Mit oder ohne? Diese (Geschmacks-)Frage wird oft im Zusammenhang mit Mineralwasser gestellt. Wir können zwischen Mineralwässern mit unterschiedlichen Kohlensäuregehalten wählen: Klassisch, Medium oder Still stehen zur Wahl – und immer häufiger auch feinperlig oder fein perlend. Bei den „Blubberbläschen“ handelt es sich um Kohlenstoffdioxid, das sich im Mineralwasser gelöst hat. Beim Öffnen der Flasche entweicht etwas davon mit dem typischen „Zisch“. Im Glas sorgt es für den spritzigen Sprudelgenuss, der für viele von uns einfach zum Mineralwasser dazugehört.

**M**ineralwässer mit natürlicher Kohlensäure entstehen vor allem in Landschaften mit vulkanischer Vorgeschichte. Beim Abkühlen und Erstarren von Magma tief unter der Erdoberfläche bildete sich das Gas Kohlenstoffdioxid. Dieses wird auch heute noch unterirdisch freigesetzt und entweicht über die Gesteins- und Erdschichten nach oben. Wasserführende Schichten nehmen es auf und binden es in Form von Kohlensäure. Kohlensäure im Mineralwasser ist also ein Überbleibsel des abklingenden Vulkanismus. Sie darf teilweise oder vollständig sowohl entzogen als auch zugesetzt werden. Diese Informationen sind auf dem Flaschenetikett angegeben.

Kohlensäure hat großen Einfluss auf den Geschmack eines Mineralwassers, den sie bereits tief unter der Erde bei seiner Entstehung ausübt. Denn durch die Kohlensäure werden Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium leichter aus den Gesteinsschichten herausgelöst und können sich im Mineralwasser anreichern.

## PRICKELNDE WIRKUNG

Auch „oberirdisch“ punkten die feinen Bläschen. Kenner schätzen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vor allem als erfrischenden Durstlöscher, aber es bietet noch mehr Genussvorteile: Kohlensäure kann die Wahrnehmung feiner Geschmacksunterschiede bei Speisen und Weinen fördern. Sie reinigt die Geschmackspapillen

„**Natürliches Mineralwasser mit eigener Quellsäure versetzt**“ bedeutet: Das Mineralwasser enthält mehr Kohlensäure in der Flasche als am Quellaustritt; zugesetztes Kohlenstoffdioxid/CO<sub>2</sub> muss aus dem gleichen Quellvorkommen stammen.

„**Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt**“ bedeutet: Das Mineralwasser enthält CO<sub>2</sub> anderer Herkunft, also nicht aus dem gleichen Quellvorkommen. Die hohe Qualität wird dadurch jedoch nicht beeinflusst.

„**Natürliches kohlenstoffhaltiges Mineralwasser**“ bedeutet: Das Mineralwasser enthält die gleiche Menge eigener Quellsäure in der Flasche wie am Quellaustritt.

im Mund, regt die Durchblutung der Mundschleimhaut an und sorgt so für ein prickelndes Gefühl.

## MACHT KOHLENSÄURE DICK?

Weniger prickelnd sind allerdings einige Mythen, die sich fälschlicherweise um die Kohlensäure ranken. So wird immer mal wieder berichtet, dass kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dick machen würde. Richtig ist, dass Mineralwasser natürlicherweise kalorienfrei ist. Die vorherige oder gleichzeitige Aufnahme von Mineralwasser zu den Mahlzeiten kann sogar dazu führen, dass man weniger isst. Dies ist durch verschiedene wissenschaftliche Studien längst belegt und wird in der ernährungstherapeutischen Praxis erfolgreich berücksichtigt.

## MACHT KOHLENSÄURE SAUER?

Auch eine „Übersäuerung“ des Körpers durch Kohlensäure im Sinne einer negativen Beeinflussung des Säure-Basen-Haushalts ist nicht möglich – auch wenn das hin und wieder behauptet wird. Aufgenommene Kohlensäure zerfällt im Körper zu Kohlendioxid und Wasser, das abgeatmet bzw. ausgeschieden wird. Wie Obst und Gemüse zählt Mineralwasser zu den basenbildenden und damit nicht säurebildenden Lebensmitteln.

**Also:** Auch wenn wir täglich Mineralwasser mit Kohlensäure trinken, brauchen wir uns keine Sorgen über vermeintlich negative Wirkungen zu machen – wissenschaftlich belegt sind nämlich nur die positiven Eigenschaften.

# Regional und nachhaltig

Wie kostbar Regen ist, führt uns die Natur immer wieder deutlich vor Augen, wenn Wälder, Wiesen, Gärten, Parks und Äcker grünen und blühen. Weniger offensichtlich, doch genauso wichtig: Das Nass von oben sorgt auch dafür, dass die natürlichen Mineralwasser-Vorkommen tief unter der Erdoberfläche stets gut gefüllt sind.

**M**ineralwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde. Regenwasser ist dabei der wertvolle Rohstoff für das Naturprodukt. Es versickert, fließt durch zahlreiche Erd- und Gesteinsschichten und wird dabei gefiltert. Sebastian Rau, Geologe und Experte für Qualitätssicherung beim SGS Institut Fresenius, erklärt es anschaulich:

**„Ähnlich wie in einem Kaffeefilter werden alle größeren Partikel und Verschmutzungen zurückgehalten, wenn das Wasser die winzigen Gesteinsporen und Kanäle auf dem Weg ins Erdinnere durchwandert. Kleinere Stoffe bleiben im Gestein hängen oder lagern sich zum Beispiel aufgrund elektrischer Kräfte an den Gesteinen an. In welcher Form die Reinigungsprozesse jeweils ablaufen, hängt individuell von den Eigenschaften des durchströmten Gesteins und der Dauer des Vorgangs ab.“**

Dieser Prozess kann viele Jahre, Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte dauern. Gleichzeitig reichert sich das Wasser auch mit Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium, Natrium oder Sulfat an. Neben diesen Mengenelementen können Spurenelemente wie Eisen, Zink und Jodid aufgenommen werden. Die Zusammensetzung all dieser Inhaltsstoffe ist bei jedem Mineralwasser ganz individuell. „Eine Vielzahl von Parametern, wie die Temperatur des Wassers und des Bodens, die Gesteinsart oder die Fließgeschwindigkeit, spielen dabei eine Rolle und entscheiden, welche Mineralstoffe das Wasser in welcher Menge aufnimmt“, so Sebastian Rau.



Sebastian Rau

Schließlich sammelt sich das Mineralwasser auf einer undurchlässigen Schicht als sogenanntes „Tiefenwasser“, oft mehrere Hundert Meter weit unter der Erdoberfläche. Dort lagert es besonders gut geschützt vor Verunreinigungen.

Aufgrund der klimatischen Bedingungen und der einzigartigen Geologie ist Deutschland „Mineralwasser-Land Nr. 1“. Die je nach Region sehr unterschiedliche Zusammensetzung der Erdschichten und Gesteinsuntergründe sind der Grund dafür, dass es in Deutschland rund 500 verschiedene Mineralwässer gibt – jedes mit einem unverwechselbaren Geschmack und einer individuellen Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen.





## WASSERENTNAHME IM EINKLANG MIT DER NATUR

Direkt am Ort der Quelle füllen die rund 200 Brunnenbetriebe ihr Mineralwasser in Flaschen – groß oder klein, Glas oder PET. Mit einem geeigneten Verschluss versiegelt, womit die hohe Produktqualität bis zum Verzehr garantiert wird, kommt es in den Verkauf und zur Verbraucherin sowie zum Verbraucher. Das schreibt die Mineral- und Tafelwasserverordnung vor, um die hohe Qualität von Mineralwasser sicherzustellen.

Die Brunnenbetriebe setzen bei der Mineralwasser-Abfüllung auf vollautomatische Füllstraßen. Hygiene und Sicherheit stehen dabei an erster Stelle. Mehrwegflaschen werden zunächst sorgfältig sortiert und gereinigt. Nach dem Befüllen werden die Flaschen dann stets mit einem fabrikanneuen Verschluss versehen und etikettiert.

Die Abfüllung durch die Brunnen erfolgt nachhaltig. Jeder Mineralbrunnen orientiert sich an einer sogenannten Entnahmeregelung, die verbindlich vorgibt, wie viel Liter er pro Tag aus einer Quelle abfüllen darf. So wird in Kombination mit den Niederschlagsbedingungen jederzeit dafür Sorge getragen, dass dieser Vorrat immer wieder aufgefüllt wird. Aus diesem Grund und durch das reichhaltige Mineralwasser-Vorkommen in Deutschland ist die Versorgung jederzeit gewährleistet. Durch den zunehmenden Klimawandel ist der Schutz dieser wertvollen Ressource noch wichtiger geworden.

### Klare Sache:

## Die Region prägt den Geschmack

Die Regionen in Deutschland sind so unterschiedlich wie die Mineralwässer, die ihnen entspringen. Vor allem in Regionen mit abklingendem Vulkanismus wie in der Eifel oder dem Schwarzwald löst natürlich vorkommende Kohlensäure oftmals Calcium und Magnesium aus den Gesteinen. Calcium verleiht Mineral-

wasser einen eher erdig-trockenen Geschmack, Magnesium wiederum eine eher metallische Note. In Norddeutschland, aber auch in einigen Mittelgebirgsregionen treten öfters Mineralwässer mit einem höheren Sulfatgehalt auf. Sulfat ist eine natürliche Schwefelverbindung, die vor allem für ihre verdauungsfördernde Wir-

kung bekannt ist. In Regionen mit Sand- und Kiesablagerungen, wie unter anderem zum Teil im Süden Deutschlands, finden sich eher leicht mineralisierte Mineralwässer mit fein säuerlichem oder sehr mildem Geschmack. Dazwischen gibt es unzählige Mischformen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.



## OHNE WISSENSCHAFT LÄUFT NICHTS

Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn bevor Mineralwasser gefördert werden kann, muss es zunächst einmal gefunden werden – erst dann heißt es „Wasser marsch!“. Versuchsbohrungen dauern Monate, häufig sogar Jahre. Schließlich muss das Wasser garantiert rein sein und eine konstante Zusammensetzung aufweisen. Natürlich ist die mögliche Wassermenge ebenfalls von Bedeutung, auch wenn Mineralwasserbrunnen im Vergleich zu Trinkwassergewinnungsanlagen meist nur eine sehr geringe Ergiebigkeit aufweisen. Erst dann beginnt die Brunnenbohrung.



Bevor jedoch ein neugebauter Brunnen genutzt werden kann, müssen strenge wasser- und lebensmittelrechtliche Voraussetzungen erfüllt sein. So muss die Quellnutzung genehmigt werden.

Kein anderes Lebensmittel in Deutschland wird so intensiv auf Herz und Nieren, oder besser Reinheit und Qualität geprüft wie Mineralwasser, denn seine amtliche Anerkennung ist absolut einmalig. Gesetzliche Grundlage hierfür ist die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung. Das Verfahren umfasst mehr als 200 Einzeluntersuchungen und ist für kein anderes Nahrungsmittel vorgeschrieben. Dabei werden die geologischen, chemischen und hygienisch-mikrobiologischen Eigenschaften des Mineralwassers wissenschaftlich untersucht und die Ergebnisse von mehreren Fachbehörden überprüft. Erst wenn die amtliche Anerkennung erfolgt ist, darf mit der Förderung begonnen werden.

Rund 200 Brunnenbetriebe in Deutschland fördern Mineral- und Heilwässer aus der Erde und versorgen uns mit den natürlichen Durstlöschern.



**Neugierig geworden, welches natürliche Mineralwasser vor Ihrer Haustür sprudelt?**

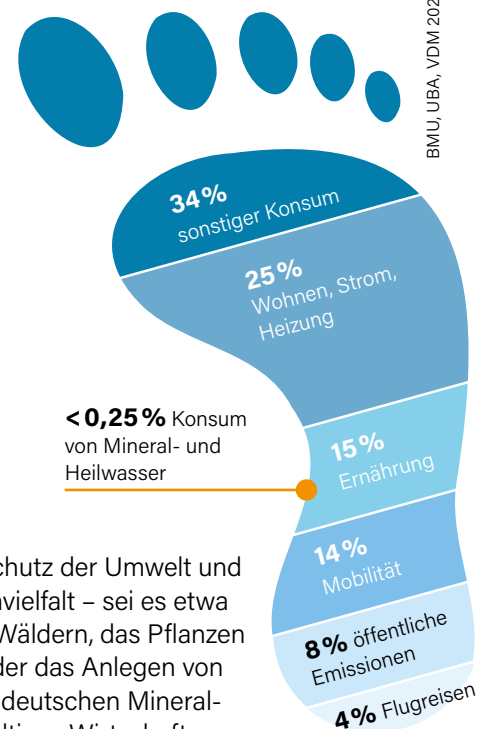
Dann schauen Sie in unserem Brunnenfinder nach, welche Mineralwässer in Ihrer Region abgefüllt werden!

# Mineralwasser nachhaltig genießen

**Natürliches Mineralwasser ist bereits heute das Produkt mit einem der kleinsten CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke in der Lebensmittel- und Getränkeindustrie. Statistisch gesehen, decken die Menschen in Deutschland ein Viertel ihrer empfohlenen Flüssigkeitszufuhr von täglich 1,5 Litern mit Mineralwasser. Dies hat einen Anteil am durchschnittlichen persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von weniger als 0,25 Prozent. Doch die deutschen Mineralbrunnen wollen noch mehr für den Klimaschutz tun und sind auf dem Weg, als erste Lebensmittelbranche in Deutschland klimaneutral zu werden.**

Bis 2030 wollen die deutschen Mineralbrunnen branchenweit die gesamte Prozess- und Lieferkette des Naturprodukts Mineralwasser klimaneutral stellen – dabei hat die effektive Vermeidung und Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen Priorität. Die unvermeidbaren Emissionen, weil zum Beispiel die entsprechende Technologie noch nicht vorhanden ist oder noch nicht wirtschaftlich eingesetzt werden kann, werden in einem Zwischenschritt kompensiert. Dazu investieren die Mineralbrunnen in anerkannte Klimaschutzprojekte auf der ganzen Welt. Aber auch direkt vor der eigenen Haustür engagieren sich die deutschen Mineralbrunnen in vielfältigen

Projekten für den Schutz der Umwelt und den Erhalt der Artenvielfalt – sei es etwa das Aufforsten von Wäldern, das Pflanzen von Obstbäumen oder das Anlegen von Blühwiesen. Für die deutschen Mineralbrunnen hat nachhaltiges Wirtschaften von jeher eine sehr hohe Bedeutung, mit der sie ihre gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen – dies bedeutet auch Schutz der wertvollen Ressource Wasser und des Naturprodukts Mineralwasser als lebenswichtiges Gut für alle. Natürliches Mineralwasser ist damit der richtige Begleiter für eine nachhaltige Lebensweise.



BMU, UBA, VDM 2021





# Bei uns läuft's rund

**Im Meer treibender Plastikmüll ist ein Problem. Doch Deutschland hat mit seinem vorbildlichen Mehrweg- und Kreislaufsystem für bepfandete Getränkeverpackungen eine wirksame Maßnahme zum Schutz der Weltmeere. Rund 99 Prozent der PET-Pfandflaschen gelangen über das Sammelsystem zurück in den Kreislauf und werden wiederverwertet oder wiederverwendet. Eine Ausdehnung des deutschen Pfandsystems und Recyclingkreislaufs auf ganz Europa wäre aus Sicht der deutschen Mineralbrunnen mehr als wünschenswert.**

**W**ir sind Weltmeister in Sachen Kreislaufwirtschaft bei Getränken und insbesondere bei Mineralwasser. Mit den in Deutschland etablierten, vorbildlichen Mehrweg- und Kreislaufsystemen für die bepfandeten Getränkeverpackungen der Mineralbrunnen gelangen praktisch alle PET-Mehrweg- und -Einwegflaschen deutscher Mineralbrunnen zurück in den Kreislauf und können wiederverwendet oder wiederverwertet werden.

## RÜCKLAUFQUOTE VON 99 % – PET-FLASCHEN LANDEN NICHT IN DER UMWELT

Die Rücklaufquote im Pfandsystem beträgt 99 Prozent – damit landen die PET-Flaschen der deutschen Mineralbrunnen eben nicht in der Umwelt oder den

Weltmeeren. Stattdessen können sie nahezu vollständig sortenrein recycelt werden. Deshalb ist das Material sehr hochwertig und theoretisch unendlich wiederverwertbar. Es kann zu 100 Prozent recycelt werden. Sogenannte rPET-Flaschen, die aus bis zu 100 Prozent recyceltem PET bestehen können, finden sich immer häufiger im Handel. Im Unterschied dazu werden beispielsweise die ebenfalls aus PET bestehenden unbepfandeten Sirupflaschen für Wassersprudler oder die unbepfandeten PET-Verpackungen der Putz- und Reinigungsmittelhersteller über das Duale System gesammelt und landen im Gelben Sack. Die darin eingeworfenen unterschiedlichen Verpackungen und Kunststoffe bestehen aus verschiedenartigen Sorten, teilweise auch aus mehreren miteinander verklebten Schichten, was

**PET**

**100%**  
recyclebar

**1**  
Nummer

**99%**  
Rücklauf





das sortenreine Recycling erschwert bzw. unmöglich macht. Im Vergleich zum PET-Recycling der Mineralwasser-Flaschen werden Milliarden von Joghurt- und Coffee-to-go-Bechern über den Gelben Sack noch nicht einmal annähernd zu 50 Prozent recycelt.

### LIEBER GLAS- ODER PET-FLASCHEN?

Auf diese Frage gibt es keine pauschale Antwort. Jedes Material hat seine Fans. So beträgt nach aktuellen Branchendaten der deutschen Mineralbrunnen der Anteil von Glas-Mehrwegflaschen circa 21 Prozent am gesamten Mineralwasser-Markt, für PET-Mehrweg liegt er bei rund 15 Prozent. PET-Einwegflaschen kommen auf 59 Prozent. Und alle Gebinde haben ihre Berechtigung, denn die unterschiedlichen Materialien und Größen erfüllen verschiedenste Ansprüche und Bedürfnisse. Allen gemeinsam ist, dass sie Bestandteil unserer Mehrweg- und Kreislaufsysteme sind.

### MEHRWEG – EINE RUNDUM SAUBERE SACHE

Der Mehrwegkreislauf beginnt an der Quelle, dort wo das Mineralwasser abgefüllt wird. Über den Groß- und Einzelhandel führt er schließlich zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern. Als Leergut gehen die Flaschen wieder zurück zu den Mineralbrunnenbetrieben. Dort werden sie zunächst sortiert, auf Fremdstoffe überprüft, gereinigt und desinfiziert. Anschließend kontrollieren

mehrere Kameras noch einmal gründlich jedes einzelne Gebinde. Nur wenn sie einwandfrei sind, werden sie wiederbefüllt. Glasflaschen durchlaufen den Mehrwegkreislauf bis zu 50-mal, PET-Mehrwegflaschen können bis zu 25 Runden drehen. Am Ende ihres Mehrweglebens laufen sowohl Glas- und PET-Mehrwegflaschen wie auch die Kästen

komplett ins Recycling. Das Flaschenpfand ist dabei ein wichtiges Puzzlestück für das reibungslose Funktionieren des Systems.

### AUCH BEI EINWEG LÄUFT ES RUND IM KREISLAUFSYSTEM

Und dies gilt auch für Mineralwasser-Einwegflaschen, für die seit 2003 ebenfalls Pfand erhoben wird. Das zunächst unbeliebte Pflichtpfand ist heute Motor dafür, dass Einwegflaschen nach dem Gebrauch über die Rücknahmesysteme vorsortiert gesammelt werden. Um den PET-Einwegflaschen ein zweites Leben zu ermöglichen, werden sie zunächst kleingehäckselt. Danach werden die so entstandenen PET-Flakes mehrfach gereinigt und aufbereitet. Eingesetzt werden können die Flakes für verschiedene Zwecke, doch immer mehr Mineralbrunnen verfolgen das Ziel, auch PET-Einwegflaschen in einem geschlossenen Kreislauf zu führen (Bottle-to-bottle-Recycling). Flaschen aus dem sogenannten PETCYCLE-System werden in Mehrwegkästen ausgeliefert und auch im Kasten zurückgeben. In diesem System sind die Einwegflaschen daher besonders gut sortiert und werden nach der Rückgabe besonders sortenrein zu Rezyklat verarbeitet – so heißt der Sekundärrohstoff, der aus dem hochwertigen Recycling hervorgeht. In jeder neuen PET-Flasche dieses Systems stecken mindestens 75 Prozent des Recyclingmaterials. Einige Mineralwasser-Abfüller nutzen bereits bis zu 100 Prozent recyceltes PET bei der Flaschenherstellung.

### VORBILD FÜR PROAKTIVE ABFALLVERMEIDUNG

Die in Deutschland praktizierte Rücknahme von Mehrweg- und Kreislaufflaschen und das damit verbundene Recycling gelten nicht nur bei unseren europäischen Nachbarn, sondern international als Musterbeispiel für proaktive Abfallvermeidung. Die bepfandeten Systeme erreichen eine Rückgabequote von rund 99 Prozent bei PET und nahezu 100 Prozent bei Glas. Damit wird praktisch jede Mineralwasser-Flasche wiederverwendet oder wiederverwertet – und landet nicht in den Weltmeeren!





# WER AUSREICHEND TRINKT, LERNT BESSER

Endlich wieder gemeinsam in der Schule lernen statt allein zu Hause – darüber freuen sich alle Kinder und Jugendlichen. In allen Klassenzimmern ist nun wieder volle Konzentration gefragt. Das fällt deutlich leichter, wenn man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Und gleichzeitig steigt auch die Motivationskurve. Deshalb setzt sich die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) dafür ein, dass Schülerinnen und Schüler auch während der Schulstunden zur Mineralwasser-Flasche greifen dürfen. Die Initiative „Trinken im Unterricht“ klärt darüber auf. Dazu gehören auch praktische Tipps für den Schulalltag.

**S**tudienergebnisse der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd<sup>1</sup> haben gezeigt: Durch regelmäßige Trinkpausen lernen Kinder nicht nur, auf ihren Körper und ihr Durstgefühl zu achten, sondern auch Lern- und Denkprozesse werden durch das regelmäßige Trinken gefördert. Aktuelle Studien<sup>2</sup> zeigen zudem, dass sich eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme besonders positiv auf die Motivation auswirkt.

**Wofür braucht der Körper eigentlich Flüssigkeit** und was passiert, wenn er zu wenig bekommt? Wie hängen Flüssigkeitshaushalt und Denken zusammen und warum ist es so wichtig, ausreichend zu trinken? Antworten auf diese Fragen vermittelt die IDM bereits seit 2004 im Rahmen ihrer Initiative „Trinken im Unterricht“, kurz TiU.

Im Mittelpunkt der Initiative steht ein kostenfreies Service-Angebot für Grundschulen und die Sekundarstufe I. Dazu gehören 45-minütige Lerneinheiten mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater. Dabei erfahren die Mädchen und Jungen viel Spannendes und Wissenswertes über den menschlichen Flüssigkeitshaushalt. Zusätzlich gibt es Tipps zum richtigen Trinken und Beispiele für Trinkregeln, die sich in vielen Schulen bewährt haben.

Darüber hinaus hat die IDM zahlreiche Medien entwickelt, die Lehrende dabei unterstützen, ihren Schülerinnen und Schülern die Themen Flüssigkeitshaushalt und Trinkverhalten näherzubringen. Das Angebot reicht von Arbeitsblättern und Übungsheften über Bewegungsspiele und Erklärfilme bis zu Informationsmaterialien für Eltern. Alle TiU-Materialien sind kostenfrei und auch online erhältlich.

Weitere Informationen, zum Beispiel Erfahrungsberichte oder das Faltblatt „Trinken im Unterricht – Informationen für Eltern“, als Download:



## BEISPIELE FÜR TRINKREGELN

- 1 Nach Beendigung einer Lerneinheit gibt es eine kurze Trinkpause für alle.
- 2 Trinken ist vor allem in Stillarbeitsphasen, bei Klassenarbeiten, Gruppen- oder Projektarbeit erlaubt.
- 3 Trinken ist nicht erlaubt bei Frontalunterricht oder im Unterrichtsgespräch mit der Klasse.
- 4 Trinken ist grundsätzlich während der ersten zehn Minuten einer Schulstunde möglich.
- 5 Vor und nach dem Sportunterricht sowie in kurzen Pausen zwischendurch darf getrunken werden.

[1] Studie der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser aus dem Jahr 2012, in der mit Schülerinnen und Schülern an weiterführenden Schulen der Zusammenhang von ausreichender Flüssigkeitsversorgung und geistigem sowie körperlichem Wohlbefinden untersucht wurde.

[2] He et al., Int J Environ Res Public Health, 2020 Nov 27, 17(23):8813

# Fruchtiger Spaß im Glas

Ob auf einer Party, nach einem langen Arbeitstag oder einfach mal so: Unsere raffinierten Rezepte laden zum Feiern, Entspannen oder Genießen ein. Frische Früchte und Kräuter, Säfte und Sirupe bringen jede Menge Abwechslung ins Glas. Soft und prickelnd zugleich wird die Mischung, wenn man sie mit Mineralwasser aufgießt statt mit Sekt oder Hochprozentigem. So bewahrt man nicht nur einen kühlen Kopf, sondern versorgt seinen Körper auch mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen.

## Kumquat Mocktail

**Zutaten für 2 Gläser à 250 ml:**

### **Sirup**

- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 50 ml stilles natürliches Mineralwasser

### **Drink**

- 20 Kumquats
- 1 Zitrone
- 300 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser

### **Deko**

- 5 Kumquats

### **Und so geht's:**

1. Für den Sirup Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Zucker und stilles Mineralwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Vanillemark und Vanilleschote hinzugeben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Für den Drink Kumquats und Zitrone heiß abspülen und halbieren. Die Zitrone auspressen. Kumquats mit Zitronensaft und dem selbst gemachten Vanillesirup in einen Cocktailshaker geben und mit einem Stößel zerdrücken. Eis in den Shaker geben und ca. 1 Minute shaken.
3. Die Flüssigkeit durch ein Barsieb gießen. Für die Deko Kumquats heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Eiswürfel und Kumquats auf die Gläser verteilen und mit dem Drink und Mineralwasser aufgießen.

## Tipp

Die ausgekrazte Vanilleschote nach dem Gebrauch einfach in Zucker legen, um den Zucker mit natürlichem Vanillearoma zu verfeinern.





## Switchel: Ingwer-Essig-Drink

Für 2 Gläser à 350 ml:

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 50 g Ingwer, frisch              | 100 g Honig                 |
| 500 ml natürliches Mineralwasser | 50 ml Apfelessig            |
| 1 Bio-Zitrone                    | Eiswürfel aus Mineralwasser |

### Und so geht's:

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwei Scheiben für die Dekoration zur Seite legen. Restlichen Ingwer zusammen mit etwas Mineralwasser in einen Topf geben und für ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale von der Zitrone zu Zesten abziehen und zum Ingwer geben.
2. Zitrone halbieren, zwei dünne Scheiben für die Dekoration abschneiden und den Rest auspressen. Zitronensaft, Honig und Apfelessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Barlöffel verrühren. Zitronen-Ingwer-Sud hinzugeben und nochmals gut verrühren.
3. Eiswürfel in ein Glas geben, den Switchel auf die Gläser verteilen und anschließend mit Mineralwasser aufgießen. Den fertigen Switchel mit Ingwer und Zitronenscheiben dekorieren und servieren.

## Tipp

Wichtig ist, dass der Ingwer-Sud nicht mehr kocht, wenn die Zitronenzesten hinzukommen, sonst können sie bitter werden.

## Rote-Grütze-Drink

Für 2 Gläser à 300 ml:

### Drink

- 100 g Beerenmix, TK
- 100 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 3 Nelken
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 300 ml natürliches Mineralwasser

### Deko

- 2 Zimtstangen

### Und so geht's:

1. Die tiefgekühlten Beeren mit Zucker, Zimtstange, Sternanis und Nelken in einen Topf geben und für ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Beerenmasse durch ein Sieb passieren, den Sirup auffangen und auskühlen lassen.
2. Beerensirup auf die Gläser verteilen, Eiswürfel dazu geben und mit Mineralwasser auffüllen.
3. Zur Dekoration je eine Zimtstange in die Gläser geben.

## Tipp

Zum Passieren sollte man ein feinmaschiges Sieb nutzen.





# RICHTIG KOMBINIEREN LOHNT SICH

Ob pur zu einem leichten Rotwein oder zu einer Weißweinschorle gemischt: Weinliebhaber schätzen natürliches Mineralwasser als vielseitigen „Begleiter“. Doch welches Mineralwasser passt zu welchem Wein? Bei der Auswahl spielen der Mineralstoffgehalt und die Kohlensäure eine wichtige Rolle. Sommelier Arno Steguweit erklärt, worauf es ankommt.

**M**ineralwasser und Wein – für Mineralwasser-Sommelier Arno Steguweit eine perfekte Kombination: „Mineralwasser umspült den Gaumen, reinigt die Geschmacksknospen und bereitet so auf den Geschmack des Weins vor.“ Der Alkohol im Wein entzieht dem Körper Flüssigkeit, Mineralwasser gleicht diesen Verlust wieder aus. Damit mildert es die Wirkung des Alkohols sanft ab: Wer neben dem Wein- zum Mineralwasser-Glas greift, hat länger etwas vom Abend. Vor allem aber hebt Mineralwasser die geschmacklichen Charakteristika eines Weins hervor.

„Mineralwasser und Wein aus der gleichen Region ergänzen sich grundsätzlich gut, denn schließlich stammen sie von den gleichen Böden“, erklärt Arno Steguweit. Die gleichen Mineralstoffe beeinflussen den Geschmack beider Getränke in ähnlicher Weise. Bei stark mineralhaltigen Böden, wie sie beispielsweise in Regionen vulkanischen Ursprungs vorkommen, gilt dies jedoch nicht immer. Denn Mineralwässer aus solchen Regionen sind oft stärker mineralisiert und damit vom Geschmack sehr charaktervoll.



Während Rotweine am besten von eher stillen und sanft mineralisierten Mineralwässern begleitet werden, die die Gerbstoffe harmonisieren, ist die Auswahl bei Weißweinen komplexer. „Zu säurebetonten Weißweinen wie Riesling passt ein Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, da zu viel Kohlensäure hier die Säure des Weins verstärken könnte. Bei dezenteren Weißweinen wie zum Beispiel Grauburgunder empfehle ich jedoch ein Mineralwasser mit mittlerem, aber am besten mit starkem Kohlensäuregehalt, das den Wein beleben kann“, so der Experte.

Welche Mineralstoffe ein Mineralwasser enthält, verrät ein Blick auf das Flaschenetikett. Jedes Mineralwasser verfügt aufgrund seiner Ursprungsregion über einen individuellen Mineralstoffmix, der zusammen mit dem Kohlensäuregehalt den Geschmack beeinflusst. Die über 500 deutschen Mineralwässer bieten damit vielfältige Möglichkeiten, eine passende Kombination für ganz unterschiedliche Weine zu finden. Bei allen Empfehlungen gilt jedoch: Geschmack und Genuss beruhen auf individuellen Wahrnehmungen. „Das richtige oder falsche Mineralwasser zum Wein gibt es nicht, aber es gibt welche, die mit bestimmten Weinen ein echtes Dream-Team bilden“, betont Arno Steguweit.

Arno Steguweit ist Sommelier



## WELCHES MINERALWASSER PASST ZU WELCHEM WEIN?

**Junge, säurebetonte Weißweine wie Riesling oder Sauvignon Blanc:** Mineralwässer mit wenig Kohlensäure passen besonders gut. Ein hoher Gehalt an Kohlensäure würde sich zur Säure des Weins addieren und könnte zu einem unangenehmen Mundgefühl führen.

**Junge, dezente Weißweine wie Grauburgunder:** Diese Weine vertragen etwas mehr Pep! Hier passen Mineralwässer mit viel Kohlensäure und sanfter Mineralisierung.

**Weißweine aus dem Holzfass – erkennbar z. B. am Hinweis „Barrique“:** Bei ihnen können Mineralwässer mit ein wenig Kohlensäure und einem höheren Mineralstoffgehalt dafür sorgen, dass der Wein lebendiger und frischer erscheint und das Weinerlebnis somit intensiviert wird.

**Rotweine:** Ein stilles und leichter mineralisiertes Mineralwasser ist ein guter Partner. Es harmonisiert die Gerbstoffe, beruhigt den Gaumen und unterstreicht die positiven Eigenschaften des Rotweins deutlich.





# Nimm's leicht!

**Ganz einfach beim Kochen und Backen Kalorien sparen und unbeschwert genießen – klingt das nicht gut? Natürliches Mineralwasser ist nicht nur ein optimaler Durstlöscher, der den Körper mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Auch in der Küche macht das Naturprodukt eine gute Figur: als kalorienfreie Zutat in süßen wie herzhaften Speisen.**

**Leichte Kost statt schwerer Mahlzeiten dank natürlichem Mineralwasser – das Lieblingsgetränk hat gleich mehrere Talente:**

- ✓ Wer Fisch oder Fleisch in einer beschichteten Pfanne in Mineralwasser gart, kann sich das Fett sogar ganz sparen. Einfach die Pfanne erhitzen und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser kurz aufschäumen lassen, dann die Fisch- oder Fleischstücke darin goldbraun garen. Wenn die Flüssigkeit verdunstet, esslöffelweise Mineralwasser nachgeben.
- ✓ Aufgeschlagen mit einem Schuss Mineralwasser werden Suppen, Saucen und Dips schön cremig – ganz ohne gehaltvolle Zutaten wie Sahne oder Schmand. Auch Salatdressings kommen so mit weniger Öl aus.
- ✓ Keine oder nur wenig Sahne und Milch und trotzdem herrlich cremig: Dieser Trick gelingt auch bei Desserts – ob Quark, Creme oder Mousse. Einfach etwas kohlenstoffhaltiges Mineralwasser unter die Süßspeise rühren, dann schmeckt auch Magerquark schön vollmundig.
- ✓ Selbst Backen ist mit Mineralwasser ein Leichtes. Bei vielen Teigen kann es einen Teil der Milch ersetzen. Pfannkuchen und Waffeln werden mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser besonders fluffig, da die Kohlenstoff wie ein natürliches Triebmittel wirkt.
- ✓ Farbenfrohes Gemüse behält in Mineralwasser gedünstet seine knackige Farbe. Und die im Mineralwasser enthaltenen Mineralstoffe sorgen dafür, dass sich der Eigengeschmack des Gemüses noch besser entfalten kann.

## Mousse au Chocolat

Diese schnelle Mousse au Chocolat wird aus nur zwei Zutaten zubereitet – einfacher geht es nicht! Und statt Sahne wird natürliches Mineralwasser verwendet.

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 60 % Kakao)
- 180 ml natürliches Mineralwasser
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 1 Stück Zartbitterschokolade, gehobelt
- 1 Stiel Minze

### Und so geht's:

1. Schokolade grob zerbrechen und mit Mineralwasser in einem Topf unter Rühren schmelzen.
2. Schokomasse in eine Schüssel geben und über einem Wasserbad mit Eiswürfeln so lange rühren, bis sie anfängt cremig zu werden. Anschließend zur Seite stellen.
3. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mousse anrichten und mit gehobelter Zartbitterschokolade dekoriert servieren. Mit Minze garnieren.



# 10 gute Gründe für Mineralwasser

Wohl kaum etwas ist so wichtig für Mensch und Natur wie das Element Wasser. In Deutschland können wir uns über besonders reichhaltige Vorkommen und neben dem Trinkwasser aus der Leitung über eine große Vielfalt an natürlichem Mineralwasser freuen. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser: Was ist das Besondere am Naturprodukt Mineralwasser und was unterscheidet natürliches Mineralwasser von anderen Wasserarten?



## Natürliches Mineralwasser ist ursprünglich rein

Mineralwasser stammt aus geschützten natürlichen Wasservorkommen tief in der Erde. Auf seinem Weg durch die Erdschichten und Gesteine wird Regenwasser gefiltert und auf natürliche Weise gereinigt – so entsteht „natürliches Mineralwasser“<sup>1</sup>, das ursprünglich rein und direkt ab der Quelle trinkbar ist. Seine charakteristische Zusammensetzung darf nicht verändert werden. Deshalb können wir uns bei natürlichem Mineralwasser immer auf gleichbleibend hohe Qualität verlassen – von der Quelle bis ins Glas.



## Natürliches Mineralwasser ist nachhaltig

Mineralwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs. Es darf nur aus Vorkommen gewonnen werden, die sich auf natürliche Weise regenerieren. Die Abfüllung durch die Mineralbrunnenbetriebe erfolgt nachhaltig. Darüber hinaus sorgen optimierte Prozesse und regionale Vertriebswege für einen immer kleiner werdenden CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, der bereits heute schon vergleichsweise gering ist. Ziel ist es, die gesamte Prozesskette des Naturprodukts Mineralwasser klimaneutral zu stellen.



## Natürliches Mineralwasser ist vielfältig

Aufgrund seiner klimatischen Bedingungen und der einzigartigen Geologie ist Deutschland das „Mineralwasser-Land Nr. 1“. Wir haben die Wahl aus mehr als 500 amtlich anerkannten natürlichen Mineralwässern – jedes mit einem unverwechselbaren Geschmack und einer individuellen Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen.



## Natürliches Mineralwasser ist ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Natürliches Mineralwasser deckt zu rund einem Drittel den täglichen Flüssigkeitsbedarf der Menschen von etwa 1,5 Litern und ist damit das beliebteste Kaltgetränk in Deutschland. Es begleitet uns im täglichen Leben und muss einiges können. Ob in der Glas- oder der PET-Flasche<sup>2</sup>, es gibt für jedes Bedürfnis das richtige Mineralwasser: von natriumarmer Zusammensetzung für die natriumarme Ernährung bis zu hoher Mineralisierung, z. B. mit Calcium und Magnesium, für den Ausgleich des Mineralstoffhaushalts bei gesteigerter körperlicher Aktivität.





## Natürliches Mineralwasser bietet einen unverwechselbaren Geschmack

Die Natur verleiht jedem der über 500 natürlichen Mineralwässer in Deutschland seinen unverwechselbaren Geschmack. So unterschiedlich wie die Regionen in Deutschland sind, so verschieden sind auch die natürlichen Mineralwässer, die ihnen entspringen. Wie ein Fingerabdruck ist jedes natürliche Mineralwasser auf diese Weise charakteristisch gekennzeichnet durch einen individuellen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen in Verbindung mit mehr oder auch weniger Kohlensäure.



## Natürliches Mineralwasser bietet eine hohe Produktsicherheit

Natürliches Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Anerkennung erhält. Hierzu müssen über einen langen Zeitraum mehr als 200 Untersuchungen durchgeführt und den Behörden vorgelegt werden. Natürliches Mineralwasser muss direkt am Quellort in die Flasche oder andere geeignete Verpackungen abgefüllt werden. So ist die Reinheit des Naturprodukts von der Quelle bis zum Verzehr jederzeit sichergestellt.



## Natürliches Mineralwasser gewährleistet eine sichere Versorgung der Bevölkerung

Natürliches Mineralwasser leistet einen wertvollen Beitrag zur sicheren Versorgung der Menschen mit trinkbarem Wasser, insbesondere bei Ausfall der leitungsgebundenen Versorgung oder in Krisensituationen. Die Gewinnung von natürlichem Mineralwasser aus geologisch vor Verunreinigung geschütztem Tiefengrundwasser steht nicht in Konkurrenz zur Leitungswasserversorgung. Die Mineralwasser-Nutzung wird behördlich genehmigt und ist streng begrenzt.



## Natürliches Mineralwasser ist fester Bestandteil unserer Trinkkultur

Natürliches Mineralwasser ist ein Kulturgut in Deutschland. Die ersten deutschen Mineralwasser-Quellen waren bereits in der Römerzeit bekannt. Im 17. und 18. Jahrhundert war Mineralwasser zunächst ein Luxusgut. Natürliches Mineralwasser gehört heute hierzulande zum täglichen Leben und zu einer natürlichen Ernährungsweise und einem bewussten Lebensstil dazu.



## Natürliches Mineralwasser ist Naturschutz

Natürliches Mineralwasser befindet sich in einem sensiblen Ökosystem. Jedes Mineralwasser ist ein individuelles Spiegelbild seiner Entstehungsregion und deren Geologie. Jede Quelle ist damit einzigartig.

Damit dies so bleibt, hat der Erhalt der Güte der Mineralwasser-Vorkommen allerhöchste Priorität. Zum Naturschutz gehört auch das vorbildliche Mehrweg- und Kreislaufsystem in Deutschland. Hiermit sorgen die Unternehmen dafür, dass leere Mineralwasser-Flaschen nicht in der Umwelt – und damit auch nicht in den Weltmeeren – landen, sondern zu nahezu 100 Prozent wiederverwendet oder wiederverwertet werden.



## Natürliches Mineralwasser sichert Arbeitsplätze

Die rund 200 kleinen und mittleren Mineralbrunnenbetriebe in Deutschland bieten ca. 12.500 Menschen Arbeitsplätze, überwiegend in ländlichen Regionen. Die Unternehmen sind größtenteils familiengeführt und haben zum Teil Jahrzehnte bis Jahrhunderte zurückreichende Wurzeln in ihrer jeweiligen Region. Zudem sind sie wichtige und verlässliche Partner für unterschiedliche Wirtschaftszweige – den Getränkefachgroßhandel, die Gastronomie und Hotellerie, die Veranstaltungsbranche und viele weitere mehr.

Weitere Informationen unter:  
[www.mineralwasser.com/ganzklar/](http://www.mineralwasser.com/ganzklar/)



[1] Die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ ist in einer EU-Richtlinie für alle Mitgliedstaaten einheitlich festgelegt und damit geschützt.

[2] Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) hat PET keinen negativen Einfluss auf die Mineralwasser-Qualität und ist gesundheitlich unbedenklich.





# 1×1 DES WASSERS

In Deutschland können wir uns über besonders reichhaltige Vorkommen und eine große Vielfalt an Wasserarten glücklich schätzen. Mineralwasser, Heilwasser, Quellwasser, Tafelwasser oder Leitungswasser – sie alle unterscheiden sich durch Herkunft, Entstehung oder Inhaltsstoffe. Erfahren Sie hierzu mehr in unserer kleinen Wasserkunde.

Natürliches Mineralwasser ist mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 129,5 Litern das beliebteste Kaltgetränk in Deutschland.

## NATÜRLICHES MINERALWASSER

ist ein reines Naturprodukt. Es stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen besonders geschützten Wasservorkommen und muss laut Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO) direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt werden. Mineralwasser ist zudem das einzige amtlich anerkannte Lebensmittel in Deutschland. Das Anerkennungsverfahren umfasst über 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen. Strenge Kontrollen durch die Brunnenbetriebe, Behörden und unabhängige Labore garantieren Verbraucherinnen und Verbrauchern eine gleichbleibend hohe Qualität – von der Quelle bis auf den Tisch.

## HEILWASSER

stammt wie natürliches Mineralwasser aus unterirdischen und besonders geschützten Wasservorkommen. Aufgrund seines hohen Gehalts an Mineralstoffen besitzt es vorbeugende, heilende und lindernde Wirkung, die anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt ist. In Deutschland gibt es 27 verschiedene Heilwässer aus unterschiedlichen Regionen. Vor der Abfüllung in Flaschen muss Heilwasser vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden. Dafür ist eine Vielzahl von Analysen und Gutachten zu erbringen, die die Wirkung des Heilwassers bestätigen und seine hohe Qualität nachweisen.



# LEITUNGSWASSERVERWENDUNG IM HAUSHALT



**Insgesamt  
129 Liter/Person/Tag\***

Durchschnittliche Anteile bezogen auf die Wasserabgabe an Haushalte und Kleingewerbe

## LEITUNGSWASSER

wird in Deutschland grundsätzlich zu etwa zwei Dritteln aus Grundwasser und einem Drittel aus Oberflächenwasser (Flüsse, Seen, Talsperren) gewonnen. Die Voraussetzungen für Leitungswasser sind in der Trinkwasserverordnung geregelt. Leitungswasser dient sehr unterschiedlichen Verwendungszwecken (z. B. Trinken, Kochen, Körperpflege) und muss hierfür ggf. aufbereitet, also gereinigt, desinfiziert und in der Zusammensetzung verändert werden. Der Trinkwasserversorger verantwortet die Qualität des Leitungswassers nur bis zur Wasseruhr, danach ist der Gebäudeeigentümer verantwortlich.

## QUELLWASSER

stammt ebenfalls aus unterirdischen Wasservorkommen. Der Mineralstoffgehalt muss nicht konstant sein, zudem bedarf es keiner amtlichen Anerkennung. Quellwasser unterliegt, wie natürliches Mineralwasser und Tafelwasser, der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung, doch werden nicht dieselben hohen Reinheitsanforderungen gestellt wie an Mineralwasser.

## TAFELWASSER

wird industriell hergestellt und ist daher kein Naturprodukt. Es kann ein Gemisch aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein. Erlaubt ist das Mischen von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser sowie die Zugabe von Mineral- und Zusatzstoffen (z. B. Kohlensäure).

**FUN FACT :)**  
Mit 162 Litern pro Kopf und Jahr ist übrigens in Deutschland die Tasse Kaffee ganz oben zusammen mit Mineralwasser eine gute Kombination.

\* Quelle: BDEW-Wasserstatistik 30.06.2021

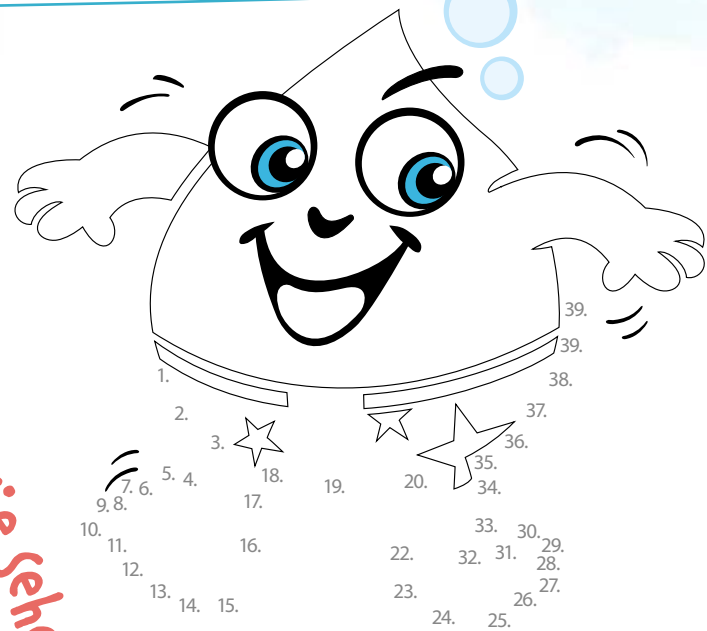


# Spiel und Spaß mit Glucks

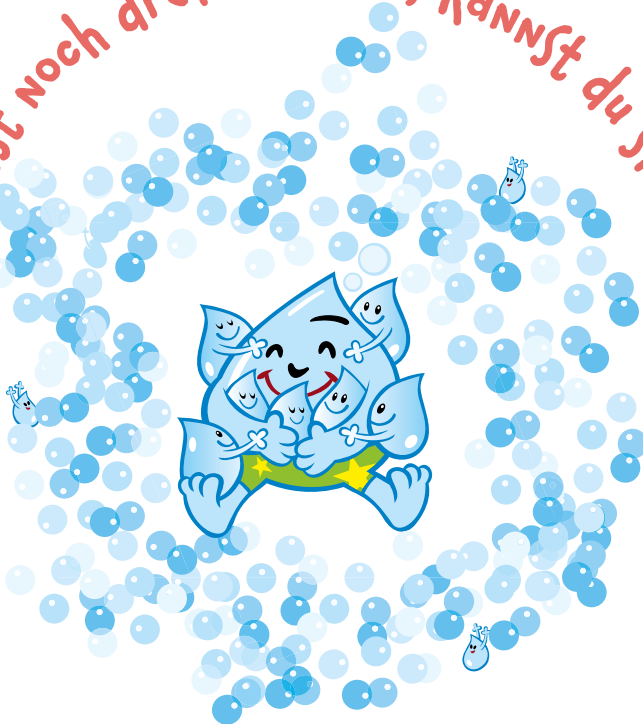
## Pixi-Buch zum Bestellen: Wie kommt das Mineralwasser in die Flasche?

Das Pixi-Buch richtet sich an Kindergartenkinder und Grundschüler: Es erklärt kurz und anschaulich, wie natürliches Mineralwasser entsteht, wie es gefördert und in Flaschen abgefüllt wird und was das Besondere daran ist.

Auf [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) kann das Pixi-Buch kostenfrei bestellt werden.



Glucks vermisst noch drei Freunde, kannst du sie sehen?



Du musst jeden Tag regelmäßig und ausreichend trinken, weil dein Körper Flüssigkeit nicht lange speichern kann!



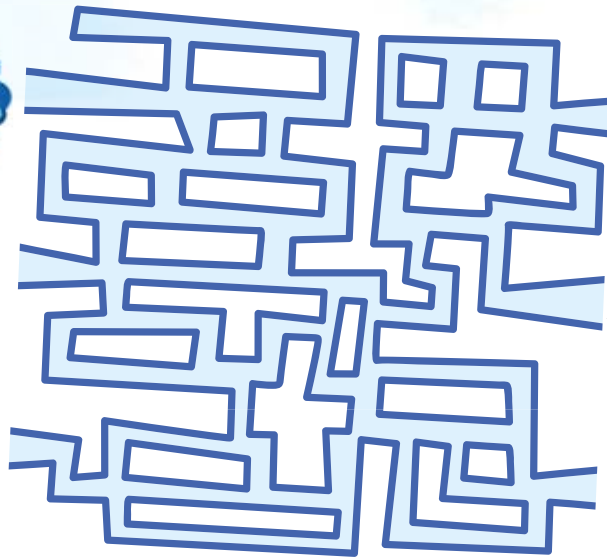
# Findest du 6 Unterschiede?



Wusstest du,

... dass Mineralwasser tief aus der Erde kommt? Es wird meistens in Flaschen abgefüllt und gelangt so zu uns auf den Tisch - und ins Glas!

Was passt zusammen?





## Heute schon genug getrunken?

**O**hne einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt läuft im Körper nichts. Nicht nur das Gehirn, sondern auch alle anderen Organe werden über das Blut, das zu rund 50 Prozent\* aus Wasser besteht, mit wichtigen Nährstoffen versorgt. „Regelmäßiges Trinken ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig und hilft uns, auch in stressigen Zeiten mit Schwung in den Tag zu starten – und vor allem, uns dabei wohlfühlen“, betont Susanne Keppler. Damit der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen ist, benötigt der menschliche Körper nicht nur ausreichend, sondern vor allem auch regelmäßig „Nachschub“. Denn wer zu wenig trinkt, bekommt das deutlich zu spüren. Man wird schnell müde und die Konzentration lässt nach.

Eine wichtige Frage, besonders im Alltag, wenn Durchhaltevermögen, starke Nerven und hohe Konzentration gefordert sind, sei es bei der Arbeit, in der Schule oder an der Uni. Für die Bewältigung der täglichen Aufgaben ist eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr ein Muss, denn nur so können Körperfunktionen wie die Regulation der Körpertemperatur oder die Nährstoffversorgung von Organen und Geweben reibungslos ablaufen. Über das richtige Trinken haben wir uns mit der Ernährungsexpertin Susanne Keppler unterhalten.

„Ich empfehle sechs Trinkportionen à jeweils 250 Milliliter über den Tag verteilt, um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesmindestmenge von rund 1,5 Liter für Erwachsene zu erreichen. Mineralwasser ist das ideale Getränk, denn es liefert nicht nur kalorienfreie Flüssigkeit, sondern auch wertvolle Mineralstoffe“, so die Ernährungsexpertin.

Bei schweißtreibenden Temperaturen oder wenn man sich wie beim Sport viel bewegt, braucht der Körper entsprechend mehr, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

\* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Blut + Plasma Spende – Jeder Tropfen hilft, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung, Mai 2013, S. 18





### Susanne Keppler

ist als selbstständige Diplom-Oecotrophologin vorrangig in der Ernährungstherapie und -beratung tätig. In ihrer Praxis betreut sie Patientinnen und Patienten und gibt zahlreiche Kurse zu gesundheitsrelevanten Themen.

## IHRE FÜNF TIPPS DAZU

### ✓ **Das Ziel vor Augen haben**

Stellen Sie Ihre Tagesportion sichtbar bereit, zum Beispiel in Mineralwasser-Flaschen, und füllen Sie Ihr Glas kontinuierlich nach.

### ✓ **Pausen nutzen**

Trinken Sie einen Schluck, wann immer es geht.

### ✓ **Teamarbeit**

Motivieren Sie Ihre Familie oder Ihre Kolleginnen und

Kollegen, gemeinsam an eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme zu denken und sich gegenseitig daran zu erinnern.

### ✓ **Getränke immer dabei haben**

Nehmen Sie sich für unterwegs eine Flasche Mineralwasser mit, damit Sie immer ein qualitativ hochwertiges Naturprodukt zur Hand haben.

### ✓ **„Buch führen“**

Ein Trinktagebuch kann Ihnen helfen, sich einen Überblick über Ihre tatsächliche Trinkmenge und Ihre Getränkeauswahl zu verschaffen. Die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) bietet ein solches Trinktagebuch kostenlos zum Download an unter:



„Wichtig ist, dass das regelmäßige Trinken in den persönlichen Tagesablauf integriert wird, damit es zur festen Routine und letztlich zur guten Gewohnheit werden kann“, erklärt Susanne Keppler.

## AUSREICHEND TRINKEN SORGT FÜR VIEL ENERGIE BEI KINDERN

Spielen, die Welt entdecken und fleißig in der Schule lernen – eine ausgewogene Ernährung, zu der selbstverständlich auch ausreichendes Trinken gehört, schafft hierfür die beste Grundlage. Denn nur, wenn der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, können Zellen und Organe optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Bereits ein Wasserverlust von zwei Prozent führt zur Verminderung der Leistungsfähigkeit.

Deshalb ist regelmäßiges Trinken – über den Tag verteilt, vormittags in der Schule und nachmittags bei Hausaufgaben, in der Freizeit und beim Sport – besonders wichtig, um körperlich fit und geistig leistungsfähig zu bleiben. Die Initiative Trinken im Unterricht (s. Seite 15) setzt in diesem Zusammenhang auf Aufklärung und Information, um in Schulen das Trinken auch während der Schulstunden zu fördern.

Doch nicht nur die Trinkmenge ist wichtig. Auch die Auswahl der Getränke sollten Eltern im Blick behalten: Mineralwasser – still oder auch mit Kohlensäure – ist der ideale Durstlöscher für Kinder und Jugendliche.

Fruchtsaftgetränke und gezuckerte Tees sollten für den Nachwuchs nicht auf dem Trinkplan stehen. Sie sind sehr kalorienreich und können zudem die Zähne schädigen. Außerdem stellt sich bei ihnen kein richtiger Durstlöscher-Effekt ein, denn der enthaltene Zucker führt dazu, dass der Körper das Wasser nur langsam aufnimmt. Besser eignen sich kalorienarme aromatisierte Mineralwässer oder selbst gemachte Fruchtsaftschorlen aus drei Teilen Mineralwasser und einem Teil Saft.

## RICHTWERTE FÜR DIE TÄGLICHE AUFNAHME VON FLÜSSIGKEIT DURCH GETRÄNKE BEI KINDERN\*

| Alter                 | Flüssigkeitsmenge in ml |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 bis unter 4 Jahre   | 820                     |
| 4 bis unter 7 Jahre   | 940                     |
| 7 bis unter 10 Jahre  | 970                     |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1.170                   |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1.330                   |
| 15 bis unter 19 Jahre | 1.530                   |

\* D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe 2019

