

Wie ist Ihr Mineralwasser mineralisiert???

Vergleichsmenge = 1 Liter % = Anteil des empfohlenen Tagesbedarfs	Gerolsteiner sprudel/ medium		Gerolsteiner Naturell		Evian		Vittel		Apollinaris classic		Volvic	
CALCIUM	348 mg	44%	140 mg	18%	80 mg	10%	94 mg	12%	90 mg	11%	11 mg	1%
MAGNESIUM	108 mg	29%	49 mg	13%	26 mg	7%	20 mg	5%	120 mg	32%	8 mg	2%
HYDROGENCARBONAT	1816 mg	-	652 mg	-	360 mg	-	248 mg	-	1800 mg	-	71 mg	-
KALIUM	11 mg	1%	3 mg	0%	1 mg	0%	0 mg	-	30 mg	2%	6 mg	0%
NATRIUM	118 mg	21%	12 mg	2%	6 mg	1%	7 mg	1%	470 mg	85%	11 mg	2%
CHLORID	40 mg	5%	9 mg	1%	6 mg	1%	0 mg	-	130 mg	16%	13 mg	2%
SULFAT	38 mg	-	20 mg	-	12 mg	-	120 mg	-	100 mg	-	8 mg	-
Gesamt mineralisierung	2479 mg		885 mg		491 mg		489 mg		2740 mg		128 mg	

Vergleichsmenge = 1 Liter % = Anteil des empfohlenen Tagesbedarfs	Glashäger		Staatl. Fachingen		Bonaqua		Vio		Gaense further	
CALCIUM	106 mg	13%	98 mg	12%	68 mg	9%	43 mg	28%	220 mg	28%
MAGNESIUM	10 mg	3%	59 mg	16%	28 mg	7%	6 mg	17%	63 mg	17%
HYDROGENCARBONAT	243 mg	-	1846 mg	-	381 mg	-	150 mg	-	333 mg	-
KALIUM	0 mg	-	16 mg	1%	0 mg	-	0 mg	-	6 mg	0%
NATRIUM	12 mg	2%	564 mg	103%	180 mg	33%	11 mg	2%	64 mg	12%
CHLORID	29 mg	4%	139 mg	17%	259 mg	32%	18 mg	2%	302 mg	38%
SULFAT	94 mg	-	39 mg	-	0 mg	-	0 mg	-	253 mg	-
Gesamt mineralisierung	494 mg		2761 mg		916 mg		228 mg		1241 mg	

Preis/ Kasten

Wie ist Ihr Mineralwasser mineralisiert???

Calcium	Ob für gesunde Zähne, Knochen oder Muskeln – Calcium ist ein echter Allrounder im Körper (Tagesbedarf: 800 mg)
Magnesium	Magnesium unterstützt unter anderem den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion – wertvoll vor allem bei sportlich aktiven Menschen (Tagesbedarf: 375 mg)
Hydrogen-Carbonat	Hydrogencarbonat hat eine positive Wirkung auf den Geschmack eines Mineralwassers! Es wirkt säureneutralisierend und sorgt damit für einen angenehm natürlichen Geschmack! (Tagesbedarf: keine Empfehlung)
Kalium	Kalium ist ein Mineralstoff, der in vielen der in vielen Gesteinsformen vorkommt und auf diese Weise auch ins Mineralwasser gelangt. Mineralwasser gehört nicht zu den Hauptlieferanten von Kalium. (Tagesbedarf: 2000 mg)
Natrium	Wässer mit einem Natriumgehalt von weniger als 20 mg sind für eine natriumarme Ernährung geeignet. Ein zu hoher Natriumgehalt kann zu einem metallischen Geschmack führen. (Tagesbedarf: 550 mg)
Chlorid:	Zu viel Chlorid in Verbindung mit zu viel Natrium kann zu einem salzigen Geschmack des Mineralwassers führen (Tagesbedarf: 800 mg)
Sulfat:	Sulfate sind Schwefelverbindungen, die vor allem aus gipshaltigen Gesteinen stammen. Ein zu hoher Sulfatgehalt verleiht dem Wasser eine leicht bittere Note. (Tagebedarf: keine Empfehlung)
Gesamtmineralisierung	Es gibt Mineralwasser mit mehr und es gibt Mineralwasser mit weniger Mineralstoffen. Ein Großteil davon darf in Deutschland erst seit 1984 die Bezeichnung „Mineralwasser“ tragen, da bis zu diesem Zeitpunkt eine Gesamtmineralisierung von 1000 mg erforderlich war. Doch nicht nur auf den Gehalt kommt es an, sondern auch auf ein ausgewogenes Verhältnis der Mineralstoffe und auf die Lebens- und Bedarfssituation des Verwenders. Ein Wasser mit einem ausgewogenen Verhältnis an Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat schmeckt angenehm neutral.

WIR EMPFEHLEN DEN VERZEH R VON MINDESTENS ZWEI LITERN PRO TAG UND WEISEN AUF DIE BEDEUTUNG EINER ABWECHSLUNGSREICHEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG UND EINER GESUNDEN LEBENSWEISE HIN.