STUDIE

MINERALSTOFFE ERHÄLT DER MENSCH DURCH FESTE NAHRUNG, NICHT DURCH MINERALWASSER! Um die Bedeutung von Trinkwasser als Mineralstoffquelle zu untersuchen, wurden von Prof. Dr. H. Heseker im Rahmen einer so genannten ...

MINERALSTOFFE ERHÄLT DER MENSCH DURCH FESTE NAHRUNG, NICHT DURCH MINERALWASSER!

Um die Bedeutung von Trinkwasser als Mineralstoffquelle zu untersuchen, wurden von Prof. Dr. H. Heseker im Rahmen einer so genannten Verzehrstudie 216 bundesdeutsche Trinkwässer und 234 Mineralwässer auf ihre Kalzium-, Magnesium-, und Natriumgehalte untersucht. Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

CALCIUM: Der Calziumgehalt von Mineralwasser liegt durchschnittlich bei 117,0 Milligramm pro Liter. Die Bioverfügbarkeit von Calzium aus Trinkwasser liegt bei durchschnittlich 35 %. Das bedeutet, um den Tagesbedarf an Calzium von 1.000 Milligramm pro Tag zu decken, müsste ein Mensch mindestens 8,5 Liter Mineralwasser trinken - theoretisch. Rechnet man noch die Bioverfügbarkeit ein, liegt die erforderliche Trinkmenge sogar bei über 20 Liter. Zum Vergleich: Zwei Scheiben Emmentaler (=100g) decken bereits den Tagesbedarf an Calcium eines Erwachsenen.

MAGNESIUM: Ähnlich zeigen sich die Verhältnisse bei Magnesium. Um den Tagesbedarf an Magnesium von 400 Milligramm durch Wasser zu decken, müsste ein Mensch 10 bis 19 Liter Mineralwasser trinken, da Mineralwasser durchschnittlich nur 40 Milligramm, Magnesium pro Liter enthält.

"Mineraliengehalt in Mineralwasser hat also für den nötigen Mineralienhaushalt der Menschen keinerlei Bedeutung", so die Erkenntnis der Studie.

Mineralwasser aus der Flasche ist trotzdem das Lieblingsgetränk der Deutschen, denn viele haben die Vorstellung, Mineralien aus Mineralwasser seien besonders "gesund". Um diese irrige Vorstellung in den Köpfen der Verbraucher zu schaffen, zahlt die Getränkeindustrie Millionen für Bus- und Trambeschriftungen, Plakatwände, Radio-, Zeitungs-, TV-Werbung und vieles mehr. Die intensive Berieselung der Marketingabteilungen der Industrie zeigt Wirkung: Die Verbraucher zahlen pro Jahr ca. 21 Milliarden Euro für die verpackten Getränke der

Industrie!

Wer dagegen eine Studie wie die des Wissenschaftsteams von Prof. Heseker aus Paderborn ausfindig machen möchte, sollte schon von irgendwoher von ihrer Existenz erfahren haben und möglichst den genauen Titel, sonst ist sie nur schwer zu finden. Die Tatsache, dass jemand den "wertvollen Gehalt" von Mineralstoffen in seinen Wasserflaschen auf Busse druckt, kann bestenfalls den Luftwiderstandswert des Busses verbessern, aber nicht die Fähigkeit des menschlichen Körpers, Mineralien aus Mineralwasser aufzunehmen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Aussagen wie die aus der Studie von Prof. Dr. Heseker sind aus der Sicht der Industrie eher geschäftsschädigend. Er und sein Team sagen ganz klar: "Die mit Abstand wichtigste Mineralstoffquelle in der Nahrung des Menschen sind feste Nahrungsmittel!"

It's good.
to be truu.