

Mineralwasser und darin enthaltene Mineralstoffe

| Mineralien | Natrium Das Salz des Lebens | Kalium Wasserhaushalt - Regulierung | Magnesium Anti-Stress-Mineral | Calcium Für Knochen und Zähne | Hydrogencarbonat Der Säurepuffer | Sulfat Verdauungsregulierung | Chlorid Teil des Kochsalzes | Summe der Mineralstoffe / Liter |
|------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|
| Funktion | Erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Ohne Natrium kann der Körper keinen Zucker und kein Eiweiß aufnehmen. | Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, die Funktionsfähigkeit der Muskeln und Nerven und ist notwendig für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Aktiviert verschiedene Enzyme. | Ist verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen. Erhält den normalen Ruhestoffwechsel aufrecht. Aktiviert Enzyme für die Energiegewinnung. | Ist beteiligt am Aufbau von Zähnen und Knochen. Spielt eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung der Nervenimpulse und wirkt entzündungshemmend. | Reguliert die Säure-Basen-Balance. Durch speichern der Milchsäure im Muskel wird die Ausdauerleistung verlängert. Es unterstützt die Nierenfunktion und hat eine positive Wirkung auf einen salzempfindlichen Bluthochdruck. Ist gut gegen Sodbrennen und wirkt Übersäuerung der Muskeln entgegen. | Regt die Verdauung an, fördert den Gallenfluss und hat positiven Einfluss auf den Cholesterin Stoffwechsel. | Es reguliert mit Natrium und Kalium den Flüssigkeitshaushalt, ist beteiligt am Säure-Basen-Haushalt und ist wichtiger Bestandteil der Magensäure. | |
| Empfohlener Tagesbedarf min. | 550 mg | 2000 mg | 350 mg | 900 mg | | | | |
| Abenstaler Mineralwasser | 2,5 | 0,7 | 26 | 59 | 312 | 10 | 1,4 | 411,6 |
| Adelholzener Mineralwasser | 12,9 | 1,2 | 31 | 67 | 319 | 27 | 20,5 | 478,9 |
| Albertus Quelle | 8,3 | 1,4 | 30 | 57 | 359 | 8,3 | 2 | 466,0 |
| Apollinaris Mineralwasser | 470 | 30 | 120 | 90 | 1800 | 100 | 130 | 2740,0 |
| Apollinaris Heppinger | 481 | 27,1 | 199 | 150 | 2495 | 60 | 118 | 3530,1 |
| Apollinaris VIO | 11 | | 6 | 43 | 150 | | 18 | 228,0 |
| Aqua Römer | 20 | | 47,3 | 604 | 203 | 1982 | 6,3 | 2862,6 |
| Balda | 2,6 | 1 | 5,8 | 28,5 | 95 | 16,5 | 4,4 | 154,2 |
| Bonaqa Tafelwasser | 180 | | 28 | 68 | 381 | | 259 | 916,0 |
| Ensinger | 28,8 | 6,9 | 124 | 528 | 403 | 1463 | 28,9 | 2582,6 |
| Evian | 6,5 | 1 | 26 | 29 | 360 | 12,6 | 6,8 | 441,4 |
| Fachinger Mineralwasser | 564 | 16,1 | 59,2 | 98,7 | 1846 | 39 | 139 | 2762,0 |
| Flores Mineralwasser | 8,6 | 1,9 | 33,2 | 83,1 | 266 | 104,7 | 9,8 | 507,3 |
| Frankenbrunnen Mineralwasser | 38,1 | 4,6 | 67,9 | 274 | 365 | 600 | 93,4 | 1443,0 |
| Frankenbrunnen St. Anna | 142 | 13 | 75 | 598 | 372 | 1525 | 167 | 2892,0 |
| Gerolsteiner Mineralwasser | 118 | 11 | 108 | 348 | 1816 | 38 | 40 | 2479,0 |
| Hirschquelle | 252 | 11,8 | 35 | 206 | 1343 | 85 | 34 | 1967,1 |
| Jesuitenquelle Mineralwasser | 2,2 | 1,1 | 34 | 97 | 402 | 49 | 4,6 | 589,9 |
| Kondrauer Mineralwasser | 71 | 10 | 20 | 71 | 415 | 42 | 35 | 664,0 |
| Krumbach Mineralwasser | 9,1 | 2,3 | 23,3 | 87 | 381 | 19 | 6,4 | 528,1 |
| Radenska Mineralwasser | 390 | 64 | 87 | 230 | 2370 | 76 | 44 | 3261,0 |
| Residenz Mineralwasser | 77,7 | 5,9 | 75,6 | 556 | 388 | 1260 | 163 | 2526,2 |
| Rhön Sprudel | 4,9 | 15,4 | 25 | 46,2 | 234 | 32 | 103 | 460,5 |
| Rogaska Heilwasser | 131,8 | 12 | 1030 | 380 | 7700 | 2400 | 74 | 11727,8 |
| San Pellegrino | 33,6 | 2,5 | 52 | 179 | 239 | 445 | 54,8 | 1005,9 |
| Severin | 43 | 2,3 | 23 | 55 | 366 | 33 | 15,7 | 538,0 |
| Siegsdorfer Petrusquelle | 5,3 | 1,2 | 23,8 | 4 | 417,0 | 7,5 | 3 | 461,8 |
| St. Gero Heilwasser | 121 | 10,2 | 109,4 | 331 | 1775 | 34,8 | 39 | 2420,4 |
| St. Leonhardquelle | 6,3 | 1,6 | 26 | 90 | 406 | 7,2 | 12,2 | 549,3 |
| St. Leonhard Georgsquelle | 9,8 | 0,4 | 19,6 | 97 | 397 | 2,2 | 13,9 | 539,9 |
| St. Leonhard Sonnenquelle | 9,1 | 2,1 | 31 | 100 | 432 | 14,4 | 16,5 | 605,1 |
| St. Leonhard Mondquelle Luna | 8,1 | 2,2 | 31 | 98 | 431 | 13,2 | 14,6 | 598,1 |
| St. Leonhard Aqua Sole | 6,6 | | 1,8 | 8,1 | 33,6 | | 10,1 | 60,2 |
| St. Leonhard Lichtquelle | 14,5 | 2,2 | 28 | 97 | 423 | 18,2 | 26 | 608,9 |
| Überkinger Mineralwasser | 18,0 | | 19,0 | 170,0 | 523,0 | | 25,0 | 755,0 |
| Überkinger Adelheidquelle | 950 | 47,2 | 102 | 152 | 2999 | 317 | 112 | 4679,2 |
| Überkinger Hirschquelle | 237 | 11,1 | 38,9 | 220 | 1333 | 88,1 | 37 | 1965,1 |
| Valser | 10 | 2,8 | 51 | 425 | 376 | 25,9 | 2,8 | 893,5 |
| Vittel | 7,7 | 5 | 20 | 94 | 248 | 120 | 4 | 498,7 |
| Volvic | 11,6 | 6,2 | 8 | 11,5 | 71 | 8,1 | 13,5 | 129,9 |