

Wieviel Mineralien braucht der Mensch - und woher bekommt er Sie und wieviel?



Lebensnotwendige Mineralien, die im Wasser gelöst werden, sind Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium. Diese Stoffe dienen dem Körper zur Regulierung des pH-Wertes und des Stoffwechselhaushaltes der Zellen. Die enthaltene Menge der Stoffe im Wasser ist jedoch viel zu gering, um den Menschen mit der ausreichenden Menge an Mineralstoffen zu versorgen.

In folgender Tabelle sind die von der **DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)** empfohlenen Tagesmengen oben genannter Mineralien im Vergleich aufgelistet.

Mineralstoff	Tagesbedarf mg	Mineralwasser mg/Liter	Tagesbedarf gedeckt mit Mineralwasser Liter / Tag	Gehalt in Nahrungsmitteln mg / 100g	
Kalium	1000-2000	6,2	160-320	Sojamehl Champignons Kartoffeln Spinat Banane	1500-2000 390 1000 550 380
Calcium	500-1000	11,5	43-87	Emmentaler Sojabohnen Haselnüsse	1020 255 225
Magnesium	200-400	8	25-50	Sojabohnen (Natur-) Reis	300 100
Natrium	500-2000	11,6	43-170	Weichkäse Brot	1300 500

Wasser hat demzufolge nicht die Aufgabe den menschlichen Körper mit Mineralien zu versorgen. Es dient in erster Linie als Lösung- und Transportmittel. Um diese Aufgabe effektiv zu erledigen, sollte Wasser rein und frei von schädlichen Stoffen sein. Je geringer Wasser mit Fremdstoffen belastet ist, desto größer ist seine Fähigkeit Stoffe zu lösen und zu binden und Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten.