



Leitungswasser ist eine kostengünstige und umweltschonende Alternative zu Mineralwasser – je nach Wohnort ist der Magnesiumgehalt jedoch nur gering. / Bild: iStock 1368715188

24.07.2023 10:58 CEST

Getränke-Trend Leitungswasser: Schlechtere Magnesiumversorgung durch Wasser aus dem Hahn?

Statt mühsam Mineralwasserkästen zu schleppen, setzen viele Menschen in Deutschland mittlerweile lieber auf das kühle Nass direkt aus dem Wasserhahn. Dieser Trend schont Rücken, Geldbeutel und Umwelt, kann aber auch die Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium beeinflussen.

In Deutschland hat das Trinkwasser aus der Leitung eine hervorragende Qualität und gilt als eines der sichersten Lebensmittel. Regelmäßige Analysen durch die örtlichen Wasserversorger stellen sicher, dass sich keine Krankheitserreger im Wasser befinden und Grenzwerte, beispielsweise für Blei, streng eingehalten werden. Mit der Erfrischung aus der Leitung tut man auch der Umwelt etwas Gutes, da große Mengen an Glas- und Plastikflaschen, Emissionen durch den Herstellungs- bzw. Abfüllprozesse sowie Transportwege eingespart werden.

Magnesiumgehalt im Wasser vom Wohnort abhängig

Doch eine Umstellung von Mineral- auf Leitungswasser kann sich – je nach bislang konsumierter Mineralwasser-Sorte und Wohnort – negativ auf den körpereigenen Magnesiumhaushalt auswirken. Ein Mineralwasser aus dem Supermarkt oder Getränkhandel darf erst ab einem Magnesiumgehalt von 50 Milligramm pro Liter als „magnesiumhaltig“ ausgelobt werden. Viele Mineralwasser-Marken weisen einen weitaus höheren Gehalt auf. Das Leitungswasser vieler Gemeinden hingegen enthält deutlich geringere Magnesiummengen. Die genauen Werte sind dabei stark ortsabhängig – so ist München [1] mit ca. 20,4 mg Magnesium pro Liter (mg/l) Leitungswasser noch „gut dabei“, in Köln [2] (linksrheinisch) und Berlin [3] und sieht es mit 14 bzw. 11 mg/l schon schlechter aus und Hamburg (Neugraben) [4] kann lediglich mit 3 mg/l aufwarten.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen

Magnesium spielt eine zentrale Rolle für eine Vielzahl im menschlichen Körper ablaufender Prozesse. So ist es z. B. unentbehrlich für die Funktion von Muskeln und Nerven. Da der Körper den Mineralstoff nicht selbst herstellen kann, muss er täglich über Nahrung und Getränke zugeführt werden. Es kann sinnvoll sein, neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zu setzen. Insbesondere in den heißen Sommermonaten eignen sich hier Trinkgranulate (z. B. das Biolectra Magnesium 400 mg ultra Trinkgranulat mit Orangengeschmack). In Leitungswasser aufgelöst, leisten sie nicht nur einen Beitrag zum Magnesiumhaushalt, sondern gleichzeitig auch zur täglichen Flüssigkeitsbilanz.

Über Biolectra Magnesium 400 mg ultra Trinkgranulat

Das Biolectra Magnesium 400 mg ultra Trinkgranulat aus der Apotheke deckt mit nur einer Einnahme täglich einen erhöhten Magnesiumbedarf und leistet einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung. Das Granulat wird ganz einfach in einem Glas Leitungswasser gelöst und bietet mit seinem erfrischend-fruchtigen Orangen-Geschmack wahren Trinkgenuss: In einem unabhängigen Konsumententest wurde es mit Abstand zum Geschmacksfavoriten gewählt. [5] Das Trinkgranulat ist außerdem frei von Zucker, Lactose und Gluten und vegan.

Mehr unter: www.biolectra-magnesium.de/produkte/

Pflichttext Biolectra[®] Magnesium 400 mg ultra Trinkgranulat
Orangengeschmack

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Beutels in ein Glas mit 150 ml Wasser geben, durch kurzes Umrühren auflösen und trinken. Stand: Juli 2021

[1] <https://www.swm.de/dam/doc/wasser/trinkwasser-analysewerte.pdf> zuletzt aufgerufen am 19.06.2023.

[2] https://web.cdn.rheinenergie.com/cms/media/documents/trinkwasseranalyse/Trinkwasseranalyse_Linksrheinisch.pdf zuletzt aufgerufen am 19.06.2023.

[3] <https://www.bwb.de/de/wasserqualitaet.php> zuletzt aufgerufen am 19.06.2023.

[4] <https://www.hamburgwasser.de/fileadmin/Redakteur/Wasserwerke/Download/wasseranalyse-neugraben.pdf> zuletzt aufgerufen am 19.06.2023.

[5] Im Auftrag von HERMES ARZNEIMITTEL vom Institut Limbach Analytics unabhängig durchgeführter sensorischer Konsumententest: 104 Probanden, Blindverkostung von drei Magnesium-Trinkgranulaten aus der Apotheke, April

2022.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19