

Unsere Wasserfiebel (mg/l)

Mineralwasser:	Natrium	Magnesium	Calcium	Kalium	Chlorid	Sulfat	Hydogen-carbonat	Fluorid	Nitrat
Lieler Mineralw.	12,3	9,4	128,0	1,7	18,5	34,0	388,0	0,46	<1,0
Lieler Sportlife	245,7	126,8	260,5	12,8	--	--	--	--	--
Peterstaler	120,0	20,0	100,0	10,0	10,0	100,0	500,0	--	--
Black Forest	0,6	1,9	5,2	1,6	0,9	3,4	18,3	--	--
Bad Dürrheimer	14,4	50,0	340,0	--	28,1	735,0	365,0	0,53	>0,3
Wittmannsthaler	38,0	46,0	166,0	--	88,0	280,0	340,0	0,66	-0,25
Apollinaris	470,0	120,0	90,0	30,0	130,0	100,0	1800,0	--	--
Valser Wasser	10,0	51,0	425,0	--	2,8	964,0	376,0	0,7	-0,1
Volvic	11,6	8,0	11,5	6,2	13,5	8,1	71,0	--	--
San Pellegrino	36,1	53,5	181,0	--	57,5	459,0	239,0	0,5	--

Minerlstoffe und was sie bewirken:

Natrium: (Tagesbedarf: 550 mg Mininambedarf)
hält unser Wasserhaushalt im Gleichgewicht und ist nötig für die einwandfreie Funktion von Muskeln und Nervenzellen

Magnesium: (Tagesbedarf: 300-400 mg)
ist wichtig für das Nervensystem und die Muskeln.
Es kann Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.
Es schützt vor den Auswirkungen von Streß.

Calcium: (Tagesbedarf: 900-1000)
es sorgt für gesunde Knochen und Zähne, kann allergischen Reaktionen vorbeugen und ist elementar in der Wachstumsphase.
Es wird für die Blutgerinnung benötigt und wirkt entzündungshemmend.
Neue Studien zeigen: Auch bei Depressionen wirkt es positiv.

Chlorid: (Tagesbedarf: 3000 mg)
Chlorid reguliert mit Natrium und Kalium den Flüssigkeitshaushalt und ist beteiligt am Säure-Basen-Haushalt und ist wichtiger Bestandteil der Magensäure.

Sulfat:
regt die Verdauung an und fördert den Gallenfluß.
Es hat eine positive Auswirkung auf en Cholesterin-Stoffwechsel.

Hydogencarbonat: = Bicarbonat (HCO_3)
reguliert die Säure-Basen-Balance es bildet Säure (im Magen, im Blut, im Stoffwechsel, z. B. beim Abnehmen) und macht sie unschädlich.
Unterstützt die natürliche Nierenfunktion und hat eine positive Wirkung auf salzempfindlichen Bluthochdruck. Im Muskel puffert HCO_3 die Milchsäure und verlängert auf diese Weise die Ausdauerleistung.

Fluorid: (Tagesbedarf: 1,5 - 4,0 mg)
härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähig gegen Karies.
Ist zusammen mit Calcium wichtig für die Stabilität und das Wachstum der Knochen.

