

Zu ARD Sendung am 05.09.2016, 20.15 Thema: Wie gut ist unser Wasser?

Das Angebot an Wasserflaschen im Supermarkt ist riesig. Tim Mälzer, Starkoch, gibt einige Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten:

- 1 Wasser aus Einwegflaschen ist nicht empfehlenswert, besser Mehrwegflaschen kaufen.
- 2 Achtung: Auch auf Einwegflaschen zahlt man in Deutschland Pfand.
- 3 Nur Glasflaschen sind vollkommen geruchs- und geschmacksundurchlässig.
- 4 Vor allem Transport und Design machen Wasser teuer. Kaufen Sie deshalb regionales Wasser.
- 5 Mineralwasser enthält nicht unbedingt mehr Mineralstoffe als Leitungswasser. Leitungswasser ist unschlagbar günstig und strenger kontrolliert als Mineralwasser. Achten Sie darauf, dass Sie gerade Wasser in Plastikflaschen an einem kühlen und dunklen Ort lagern.
- 6 Leitungswasser sollte nicht länger als vier Stunden offen im Warmen stehen, sonst bilden sich Keime.
- 7 Lassen Sie Leitungswasser immer erst kurz laufen, bis es mit gleichbleibender Temperatur aus dem Hahn kommt.
- 8 Reinigen Sie regelmäßig das Sieb am Wasserhahn und die Flaschen eines Sodasprudlers.
- 9 Vermieter müssen einen Bleigehalt unter 0,01 Milligramm pro Liter Wasser garantieren.
- 10 Tipp: Analysen bieten die Wasserwerke an, teils sogar kostenlos.

Welche Flaschen sind ökologisch sinnvoll?

Verbraucherschützerin Daniela Krehl erklärt Tim Mälzer den Unterschied zwischen Flaschen- und Leitungswasser und entzaubert den Flair vom italienischen Import-Wasser. Zumindest, das stellt sich im Gespräch mit dem Vertreter einer bekannten Mineralwassermarke heraus, befindet sich in den Flaschen einer Marke immer das gleiche Wasser, egal ob in einer schick gestalteten Gourmetflasche oder in einer schlichten günstigeren Verpackung.

Leitungswasser muss aufbereitet werden, wenn es nicht der Trinkwasserverordnung entspricht. Mehr als 50 Milligramm Nitrat etwa darf ein Liter nicht enthalten. Ob Ihr Leitungswasser quellrein oder aufbereitet ist, erfahren Sie beim zuständigen Stadtwerk. Vor allem in Gegenden mit industrieller Landwirtschaft ist die Nitratbelastung des Grundwassers hoch. Mineralwasser darf nicht aufbereitet werden, sondern muss grundsätzlich quellrein sein. Während ein Liter Mineralwasser mindestens 13 Cent kostet, zahlt man für die gleiche Menge Leitungswasser nur 0,2 Cent – 65 Mal weniger.

Im Bad Nauheimer Institut für Sporternährung erfährt Tim Mälzer am eigenen Leibe – bei Sauna und Denksport – dass sich Dehydrierung direkt auf die geistige Leitungsfähigkeit auswirkt. Schließlich besucht er noch den Mainzer Hygiene-Wissenschaftler Wolfgang Kohnen, der in Sodasprudelflaschen Fäkalbakterien entdeckt hat.

**Film in der ARD Mediathek einsehbar!**