Dialog
Natürliches
Mineralwasser

NEWSLETTER 2|2024

DER PERFEKTE BEGLEITER FÜR EIN HARMONISCHES MENÜ

Festlicher Genuss mit Mineralwasser

Mineralwasser ist ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens und leistet einen wichtigen Beitrag zu unserer ausgewogenen Ernährung. Aber auch zu besonderen Anlässen kann Mineralwasser eine besondere Rolle spielen. Mineralwasser ist in der kulinarischen Welt ein unverzichtbarer Begleiter, der jedes Menü stilvoll abrundet. Mit seiner Geschmacksvielfalt von süß über bitter und säuerlich bis salzig unterstützt und verstärkt es

INHALT

Festlicher Genuss mit Mineralwasser 1
Nachhaltigkeit bei deutschen Mineralbrunnen 3
Facts and News 5
Magnesium verbessert Schlafqualität 6
Mineralwasser gegen graue Wintertage 7

die Aromen von Speisen und Getränken und trägt so zu einem gelungenen kulinarischen Genuss bei. „Mineralwasser ist ein wertvoller Partner, der Geschmacksnuancen zur Geltung bringt und den Genuss vertieft“, sagt Gerlinde Mock. Je nach Textur und Zubereitung der Speisen entscheidet sich die perfekte Wahl.

Die Bandbreite der über 500 Mineralwässer reicht von leicht mineralisierten, die sich durch ihre feine Struktur auszeichnen, bis hin zu hoch mineralisierten Wässern mit über 1.000 mg/l gelösten Mineralstoffen und intensivem Geschmack. „Mineralwässer um 500 mg/l Mineralisation passen ideal zu leichten Vorspeisen“, erläutert Mock.

Beim Hauptgang zeigt Mineralwasser seine Vielfalt besonders gut. „Zu gebratenen Fischgerichten überrascht ein komplexeres natriumhaltiges Mineralwasser. Es betont die feinen Aromen des Fisches und die Kohlensäure reinigt Geschmacksknospen und Gaumen zwischen den Bissen“, sagt Mock. Zu kräftigen Fleischgerichten überzeugen ein hoher Mineralstoffgehalt und ausgeprägte Kohlensäure. Auch in Kombination mit Wein liegt das Augenmerk auf Mineralstoffen und Kohlensäuregehalt. „Bei jungen, säurebetonten Weißweinen wie Riesling oder Sauvignon Blanc empfiehlt sich ein Mineralwasser mit sanft moussierender Kohlensäure“, rät die Sommelière. Zu kräftigeren Weißweinen, wie einen gereiften Grauburgunder, bildet ein sprudelndes Mineralwasser eine interessante Ergänzung. Holzbetonte Rotweine brauchen stilles Mineralwasser, das die Gerbstoffe ausgleicht und den Gaumen beruhigt.

Auch zum Dessert kann Mineralwasser seine Stärken ausspielen. „Zu sahnigen Desserts unterstreicht ein feinperliges, höher mineralisiertes Wasser die Cremigkeit der Süßspeise subtil und bietet einen frischen Abschluss“, so Mock. „Das Wichtigste ist, dass weder das Essen noch das Mineralwasser dominiert“, betont Mock.

Probieren Sie es zu Weihnachten oder zum Jahreswechsel doch mal aus und genießen Sie zusammen mit Ihrer Familie und Ihren Gästen ein korrespondierendes Geschmackserlebnis mit Mineralwasser. Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

Gerlinde Mock, BEd MA

Ernährungs- & Gesundheitspädagogin

Frau Mock liebt Kulinarik, Reisen und Weiterbildung. Ihre Ausbildung in Ernährungspädagogik, Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik erlaubt ihr einen ganzheitlichen Blick auf Getränke und Lebensmittel von der Herstellung über Sensorik bis zum gesundheitlichen Mehrwert, besonders im Hinblick auf körperliche, geistige und soziale Gesundheit.

Switchel – erfrischender Ingwer-Essig-Drink

Für 4 Gläser à 200 ml:

- 50 Gramm Ingwer, frisch
- 500 ml Mineralwasser nach Wahl
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 100 g Honig
- 50 ml Apfelessig
- Eiswürfel

1 Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vier Scheiben für die Dekoration zur Seite legen. Restlichen Ingwer zusammen mit etwas Mineralwasser in einen Topf geben und für ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Zitronen waschen, abtrocknen, von einer Zitrone Zesten abziehen und zum Ingwer geben.

2 Zitronen halbieren, von der unversehrten vier dünne Scheiben für die Dekoration abschneiden und beide Zitronen auspressen. Zitronensaft, Honig und Apfelessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Barlöffel verrühren. Zitronen-Ingwer-Sud hinzugeben und nochmals gut verrühren.

3 Eiswürfel in ein Glas geben, den Switchel auf die Gläser aufteilen und anschließend mit Mineralwasser aufgießen. Den fertigen Switchel mit Ingwer und Zitronenscheiben dekorieren und servieren.

Tipp: Wichtig ist, dass der Ingwersud nicht mehr kocht, wenn die Zitrone hinzukommt, sonst kann der Zitronenabrieb bitter werden.

Nachhaltigkeit bei deutschen Mineralbrunnen

Die Natur am Quellort und die Zusammensetzung des unterirdischen Gesteins prägen wesentlich den Charakter jedes Mineralwassers. Deshalb ist es für die deutschen Mineralbrunnen selbstverständlich, sich für den Schutz und den Erhalt der Natur in ihrer Heimatregion und darüber hinaus zu engagieren – nachhaltiges Wirtschaften hat für die deutschen Mineralbrunnen von jeher höchste Priorität. Hier stellvertretend für viele der 150 Mineralbrunnen in Deutschland einige Beispiele.

Randegger Ottilien-Quelle füllt CO_2-neutral ab

Die Randegger Ottilien-Quelle, zwischen Bodensee und Schaffhausen gelegen, setzt auf nachhaltiges Wirtschaften ohne fossile Energieträger und läutete bereits 2004 die Energiewende für das Unternehmen ein. Damals wurde zunächst der gesamte Strombedarf über ein reaktiviertes Wasserkraftwerk gedeckt. Schon ein Jahr später weihte der Mineralbrunnen eine Holzpelletanlage für die Warmwasserproduktion ein und ersetzte damit 70.000 Liter Heizöl durch 140 Tonnen Holz. Seit 2009 versorgt eine Hackschnitzel-Heizzentrale am Standort den Betrieb sowie weitere 145 Gebäude in Randegg mit Wärme. Im gleichen Jahr installierte das Unternehmen die erste Photovoltaikanlage mit 30 Kilowatt Leistung auf dem Produktionsgebäude, die in den Folgejahren mehrmals erweitert wurde. Schon 2015 konnte damit der gesamte Betrieb bei Sonnenschein mit eigenem Strom betrieben werden. Eine 2.400 Quadratmeter große Solarthermie-Anlage erhitzt inzwischen das Wasser für die Reinigung der Glas-Mehrweg-Gebinde und versorgt darüber hinaus auch die Randegger Haushalte mit Warmwasser. Seit Oktober 2019 ist das Mineralbrunnen-Unternehmen als erster Getränkehersteller in Deutschland nach der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) bilanziert.

185.000 neue Bäume im Gerolsteiner Zukunftswald

Gesunde Mischwälder als natürliche Wasserfilter und -speicher spielen eine wichtige Rolle für den Schutz der Böden und dortigen Wasservorkommen. Der Gerolsteiner Brunnen in der Vulkaneifel engagiert sich deshalb seit vielen Jahren in Kooperation mit Landesforsten Rheinland-Pfalz mit dem Projekt Gerolsteiner Zukunftswald für die gesunde Aufforstung der regionalen Wälder. Im Gerolsteiner Zukunftswald werden spezielle Baumarten gepflanzt, wie Traubeneiche, Hain- oder Rotbuche, die besser gegen den Klimawandel gewappnet sind als die bisherigen Fichten-Monokulturen. In dieser Mischkultur können größere Mengen an Grund- und Tiefenwasser gebildet und gespeichert werden als in reinen Nadelwäldern. Seit 2013 pflanzt das Mineralbrunnen-Unternehmen jedes Jahr im Durchschnitt mehr als 15.000 Setzlinge. Heute zählt der Gerolsteiner Zukunftswald bereits 185.000 klimastabile Bäume.

Umweltbildung im Rhön-Sprudel Biosphären-Camp

Die Verpflichtung zum Natur- und Umweltschutz liegt beim Mineral-Brunnen RhönSprudel nicht nur auf der Hand, sondern sozusagen direkt vor der Haustür. Denn die Heimat seines natürlichen Mineralwassers ist das von der UNESCO geschützte Biosphärenreservat Rhön. Künftigen Generationen die Bedeutung der Natur und den verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen zu vermitteln, hat hohe Bedeutung. Seit 2009 bietet der Mineralbrunnen gemeinsam mit dem Biosphärenreservat Rhön und der Jugendförderung Fulda Feriencamps mit Forschungs- und Erlebnistouren zur Umweltbildung für Kinder an. Ergänzend unterstützt das Unternehmen seit Sommer 2024 die Projekte Biosphären-Kitas und -Schulen dabei, die Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Region zu stärken. Es ist ein Leuchtturmprojekt des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön im Bereich der Umweltbildung.

Facts zur Nachhaltigkeit von Mineralwasser

Wassernutzung: Mineralwasser macht mit einem Anteil von weniger als 0,6 Prozent gemessen an der Gesamtentnahme aus Grund- und Quellwasser den kleinsten Teil aller Wassernutzungen in Deutschland aus.

Quellschutz: Mineralbrunnen entnehmen nicht mehr aus dem Grundwasser, als auf natürliche Weise neugebildet werden kann. Dies sind die Grundprinzipien der erteilten wasserrechtlichen Entnahmeerlaubnisse.

Verantwortung: Mineralbrunnen werden ihrer ökonomischen, ökologischen und sozialen Verantwortung gerecht, indem sie sich auf vielfältige Weise für gemeinnützige Projekte und Anliegen in ihren Regionen engagieren.

Klimaschutz: Mineralbrunnen in Deutschland investieren erheblich in die CO_2-Reduktion ihrer Prozesse, sind Innovationstreiber im Bereich Verpackung und stellen eine redundante Versorgungsstruktur mit Wasser zur Verfügung.

Kreislaufwirtschaft: Mineralwasserflaschen sind Teil der weltweit vorbildlichen Mehrweg- und Kreislaufsysteme für Getränkeverpackungen in Deutschland, mit denen Rücklaufquoten von nahezu 100 Prozent realisiert werden. Gleichzeitig werden sehr hohe Wiederverwendungs- und -verwertungsquoten erreicht.

Facts and News

RECYCLING VON PET-FLASCHEN ERREICHT REKORDQUOTE

Sinkender Materialverbrauch, steigender Anteil von recyceltem PET (R-PET) und eine weltweit führende Recyclingquote: Das sind die Ergebnisse einer aktuellen Studie der GVM Gesellschaft für Verpackungsmarktforschung mbH im Auftrag des Forum PET zu Aufkommen und Verwertung von PET-Getränkeflaschen in Deutschland. 2023 wurden 97,6 Prozent der PET-Flaschen recycelt und der Anteil von R-PET stieg auf mehr als 50 Prozent. Gleichzeitig sank der Materialverbrauch im Vergleich zu 2021 um 8,5 Prozent durch optimierte Flaschengewichte. In Deutschland werden weltweit vorbildliche Mehrweg- und Kreislaufsysteme für Getränkeverpackungen betrieben. Die deutschen Mineralbrunnen sind Vorreiter. Mehrwegflaschen werden bis zu 50-mal wiederverwendet und PET-Flaschen (Einweg & Mehrweg) werden zu 99 Prozent erfasst und zurückgeführt. Ziel ist es, einer Vermüllung von Land und Meeren wirksam vorzubeugen.

WARUM WASSER NICHT GLEICH WASSER IST

	Mineralwasser	Heilwasser	Quellwasser	Tafelwasser	Leitungswasser
Herkunft	Unterirdische, vor Verunreinigungen geschützte Wasservorkommen	Unterirdische, vor Verunreinigungen geschützte Wasservorkommen	Unterirdische Wasservorkommen	Industrielle Herstellung aus Mineral- oder Leitungswasser	Grundwasser und Oberflächenwasser aus Flüssen, Seen und Talsperren
Immer ein Naturprodukt	✓	✓	✓	90 Zusatzstoffe und Chemikalien zur Aufbereitung und 9 Desinfektionsverfahren zugelassen	90 Zusatzstoffe und Chemikalien zur Aufbereitung und 9 Desinfektionsverfahren zugelassen
Ursprüngliche und konstante Zusammensetzung	✓	✓	✗	✗	✗
Abfüllung	Direkt am Quellort	Direkt am Quellort	Direkt am Quellort	Überall möglich	Am Wasserhahn
Amtliche Anerkennung	✓	Arzneimittelzulassung	✗	✗	✗
Ausweis Inhaltsstoffe am Produkt	✓	✓	✗	✗	✗
Qualitätssicherung	Von der Quelle bis zur Abgabe in Flaschen	Von der Quelle bis zur Abgabe in Flaschen	Von der Quelle bis zur Abgabe in Flaschen oder Wasserspendern	Bis zum Hausanschluss oder bis zur Abgabe in Flaschen oder Thekenzapfanlagen	Bis zum Hausanschluss

AKTUELLE STUDIE ZEIGT POSITIVEN EFFEKT FÜR JUNGE MENSCHEN

Magnesium verbessert Schlafqualität

Schlafstörungen kommen mittlerweile auch bei Jüngeren aufgrund unserer heutigen Lebensweise immer häufiger vor. Eine schlechte Schlafqualität und zu geringe Schlafdauer stellen Risikofaktoren für z. B. Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Bisher ist bekannt, dass Magnesium bei älteren Menschen kurzfristig einen positiven Einfluss auf Schlafstörungen hat. US-amerikanische Forscher haben nun erstmals den Langzeiteffekt von Magnesium auf Schlafqualität und -dauer bei Personen unter 30 Jahren untersucht.

Beeinflusst Magnesium langfristig den Schlaf?

Die Studie belegt einen Zusammenhang zwischen einer adäquaten Magnesiumzufuhr und signifikant besserer Schlafqualität sowie längerer Schlafdauer.

Die Ergebnisse zeigen, dass eine Magnesiumzufuhr in Höhe der Empfehlungen mit einer besseren Schlafqualität verbunden ist als eine zu niedrige Magnesiumzufuhr. Teilnehmende mit der höchsten Magnesiumzufuhr (durchschnittlich 195,8 mg/1.000 kcal/Tag) hatten eine signifikant bessere Schlafqualität ($p = 0{,}01$) als Personen, die eine geringere Magnesiumzufuhr aufwiesen (durchschnittlich 105,5, 129,8 und 155,8 mg/1.000 kcal/Tag). Die Personen mit der höchsten Magnesiumzufuhr schliefen auch durchschnittlich signifikant länger ($p < 0{,}0001$) und hatten seltener eine Schlafdauer von unter 7 Stunden pro Nacht als die Personen mit einer geringen Magnesiumzufuhr. Auch unter Berücksichtigung zusätzlicher Einflussfaktoren auf die Schlafqualität wie Bildung, Raucherstatus, Alkoholkonsum, körperliche Aktivität oder Körpergewicht blieb der Zusammenhang signifikant ($p = 0{,}051$).

Magnesiumhaltige Lebensmittel für einen guten Schlaf

Die hier vorgestellte Langzeitstudie zeigt bei gesunden jüngeren Personen (unter 30 Jahren) den Zusammenhang zwischen einer adäquaten Magnesiumzufuhr und einer besseren Schlafqualität sowie einer längeren Schlafdauer von mehr als 7 Stunden pro Nacht. Dies verdeutlicht neben den schon bekannten positiven Wirkungen auch die Bedeutung von Magnesium für einen gesunden Schlaf. Der Tagesbedarf an Magnesium liegt bei 350 mg für Männer und 300 mg für Frauen. Um diesen zu decken, empfehlen sich Vollkornprodukte, Keime, Kleie und Nüsse. Ideale Quellen zur kalorienfreien Versorgung mit gut verfügbarem Magnesium sind zudem Heil- und Mineralwässer ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter.

Quelle: Zhang Y, Chen C, Lu L, Knutson KL, Carnethon MR, Fly AD, Luo J, Haas DM, Shikany JM, Kahe K. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. Sleep, Volume 45, Issue 4, April 2022, zsab276, doi.org/10.1093/sleep/zsab276
https://academic.oup.com/sleep/article/45/4/zsab276/6432454

EXPERTEN-TIPPS FÜR IHRE TÄGLICHE FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Mineralwasser gegen graue Wintertage

Natürliches Mineralwasser ist der Durstlöscher Nummer 1 in Deutschland. 95 Prozent der Deutschen trinken Mineralwasser und vertrauen bei ihrer Ernährung auf das ursprünglich reine Naturprodukt. Diplom-Oecotrophologin Susanne Keppler erläutert die Bedeutung von Mineralwasser für einen ausgewogenen Speiseplan und betont, wie wichtig die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist.

Wasser ist ein essenzieller Bestandteil bei allen Stoffwechselvorgängen und biochemischen Reaktionen unseres Organismus und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körpertemperatur. Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Er kann es aber nicht speichern und verliert zum Beispiel über die Atmung, den Schweiß oder den Toilettengang jeden Tag durchschnittlich 2,5 Liter Wasser. „Dieser Verlust muss durch Nahrung und Getränke rechtzeitig ausgeglichen werden. Sehr gut geeignet ist hierfür natürliches Mineralwasser“, rät Diplom-Oecotrophologin Susanne Keppler.

Den größten Flüssigkeitsanteil verliert der Körper über die Nieren und den Harn, wodurch unerwünschte Stoffe ausgeschieden werden. Auch über die Haut verliert er durch das Schwitzen Wasser, oft unbemerkt. Die Verdauung ist kein großer Faktor, aber Durchfall oder Erbrechen können den Flüssigkeitsverlust erheblich erhöhen. „Besonders in der kalten Jahreszeit neigen viele Menschen dazu, die tägliche Trinkmenge nicht einzuhalten. Dabei ist es bei trockener und kalter Luft draußen oder warmer Heizungsluft drinnen besonders ratsam, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen“, weiß Susanne Keppler.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich rund 1,5 Liter Wasser zu trinken, was etwa sechs großen Gläsern entspricht. „Regelmäßiges Trinken trägt zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei und hilft, auch graue Wintertage energiegeladen zu bewältigen – und dabei das Wohlbefinden zu fördern“, erklärt die Expertin.

Tipp: Wenn man das Haus verlässt, zum Beispiel für einen großen Spaziergang, immer eine kleine Flasche Mineralwasser mitnehmen. So ist unterwegs für einen Schluck stets Gelegenheit.

SUSANNE KEPPLER HAT FÜNF HILFREICHE TIPPS, WIE SIE IHR TRINKZIEL SPIELEND ERREICHEN

1. Visuelle Erinnerung
Die Tagesration in Form von Mineralwasserflaschen in Sichtweite bereitstellen. Das sorgt nicht nur für die Erinnerung, sondern verschafft auch einen guten Überblick.

2. Vor dem Essen ein Glas Mineralwasser trinken
Dies aktiviert nebenbei auch den Stoffwechsel.

3. Routinen nutzen
Immer, wenn man sich einen Kaffee oder Snack holt, auch das Glas mit Mineralwasser auffüllen.

4. Für Abwechslung sorgen
Frische Früchte, Kräuter und/oder Gewürze als natürliche Aromazusätze nutzen. So kommt eine geschmackliche Vielfalt ins Mineralwasser.

5. Für Sportlerinnen und Sportler hat Susanne Keppler noch einen zusätzlichen Hinweis
Sie sollten bereits vor der Bewegungseinheit ein bis zwei Gläser Mineralwasser trinken und dem Körper ab einer Belastung von 30 Minuten in kleinen Schlucken weitere Flüssigkeit zuführen.

DIALOGANGEBOT

Der Dialog Natürliches Mineralwasser ist eine Brancheninitiative der deutschen Mineralbrunnen zum faktenbasierten, wissenschaftlich fundierten Austausch rund um das Naturprodukt Mineralwasser.

Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, können Sie jederzeit zu diesem und auch weiteren Themen persönlich an uns herantreten.

Sprechen Sie mich an:
Maik Hünefeld, Leiter Kommunikation beim Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
E-Mail: maik.huenefeld@vdm-bonn.de

Mehr Informationen unter: www.dialog-mineralwasser.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Dialog Natürliches Mineralwasser

Eine Kommunikationsinitiative der Gesellschaft der Freunde und Förderer der deutschen Mineralbrunnenindustrie e.V. (GFF)

Kennedyallee 28, 53175 Bonn

E-Mail: maik.huenefeld@vdm-bonn.de

www.dialog-mineralwasser.de

V. i. S. d. P.: Maik Hünefeld

Bildnachweis:

Seite 1: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Seite 2: Verena Hinteregger/Gerlinde Mock

Seite 3: pexels/aphiwat chuangchoem

Seite 3: Randegger Ottilien-Quelle

Seite 4: RhönSprudel Biosphären-Camp

Seite 6: pexels/kampus

Seite 7: AdobeStock

Seite 8: Susanne Keppler