

# TIPP DES MONATS

zum Weltwassertag  
22. März 2025

## Quellwasser versus Mineralwasser



### WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Als „Quellwasser“ wird in der Umgangssprache der naturheilkundlichen Szene Wasser bezeichnet, welches niedermineralisiert und lebendig ist. Der geringe Anteil an Bestandteilen macht es zu einem hervorragenden Lösungs-, Reinigungs- und Transportmittel für die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper.

Für die Bezeichnung „Quellwasser“ sind allerdings weit weniger Qualitätsansprüche erforderlich als beim zugelassenen Mineralwasser. So muss Quellwasser zwar direkt am Quellort abgefüllt sein, aus einem unterirdischen Vorkommen stammen und bestimmte mikrobiologische und chemische Bedingungen erfüllen. Allerdings ist kein Nachweis der ursprünglichen Reinheit erforderlich und es müssen lediglich die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung erfüllt sein.

Einige Mineralwasserhersteller entscheiden sich deshalb, ihr niedermineralisiertes Quellwasser das aufwändige Zulassungsverfahren für Mineralwässer durchlaufen zu lassen, was seit der Senkung des vorgeschriebenen Mineralienanteils vor einigen Jahren möglich geworden ist.

Wie die „Lebendigkeit“ dieser Wässer sich tatsächlich auf den Organismus auswirkt, scheint eine Studie belegt zu haben, nämlich mit einer anitoxidativen und zellregenerierenden Wirkung auf unseren Organismus. Diese Mineralwässer sind zu Recht amtlich zugelassene Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes: Mittel zum (gesunden) Leben!

*Sabine Neff, Gesundheitsberaterin (GGB)*