



VidaVida Produkttest

Mineralwasser (max. 50 Punkte)



Gerolsteiner Sprudel und Gerolsteiner stille Quelle						
	Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
	348	108	3,2:1	1816	118	bicarbonathaltig, kalziumhaltig, magnesiumhaltig
	9	10	6	10	0	
						35 Punkte



Contrex (Nestlé) natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure						
	Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
	468	74,5	6,3:1	372	9,4	hoher Gehalt an Mineralstoffen, natriumarm
	10	8	2	4	9	
						33 Punkte



Rhönsprudel Original mit Kohlensäure versetzt



Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
46,2	25	1,8:1	234	4,9	natriumarm
2	3	10	2	10	
					27 Punkte



Quelle St. Leonard

Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
90	26	3,5:1	406	6,3	natriumarm
4	3	5	5	9	
					26 Punkte



Evian (Danone)					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
78	24	3,3:1	357	5	natriumarm
3	3	6	4	10	
					26 Punkte



Saskia Quelle naturell ohne Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
96,7	20,4	4,7:1	383	8,5	natriumarm
4	3	5	4	9	
					25 Punkte



Germeta Quelle Classic natürliches Mineralwasser					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
212	46,6	4,5:1	388	17,5	natriumarm
7	5	5	4	3	
					24 Punkte



Vittel natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
91	19,9	4,6:1	258	7,3	natriumarm
4	3	5	3	9	
					24 Punkte



San Pellegrino					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
186,9	52,2	3,6:1	241,9	39	natriumarm
8	5	6	3	1	
					23 Punkte



Bad Harzburger urquell Classic natürliches Mineralwasser					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
38	8	4,8:1	108	9	natriumarm
2	2	5	2	9	
					20 Punkte



Volvic naturelle natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
11,5	8	1,4:1	71	11,6	natriumarm
1	2	7	1	9	
					20 Punkte



Brandenburger Mineralwasser naturrell ohne Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
60,9	6,5	9,4:1	204	4,5	natriumarm
3	2	1	2	10	
					18 Punkte



Christinen carat natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
58,7	6,3	9,3:1	145	6,5	natriumarm
3	2	1	2	10	
					18 Punkte



Hella Mineralbrunnen classic					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
59,2	2,4	24,6:1	149	7,8	natriumarm
2	1	0	2	9	
					14 Punkte



Vilsa Brunnen naturelle mit Kohlensäure					
Kalzium (mg/L)	Magnesium (mg/L)	Verhältnis Kalzium / Magnesium	Hydrogencarbonat (mg/L)	Natrium (mg/L)	Besonderheiten
53,6	4,2	12,8:1	173	16,3	natriumarm
2	1	0	2	4	
					9 Punkte



FAZIT

Mineralwasser - Durstlöscher auf hohem Niveau

Bei Mineralwasser waren Prüfkriterien wie der Gehalt an Kalzium, Magnesium, Hydrogencarbonat und Natrium ausschlaggebend sowie das Verhältnis von Kalzium zu Magnesium, das im optimalen Fall 2:1 ist.

Klarer Spitzenreiter im Test ist die Gerolsteiner Quelle - herzlichen Glückwunsch! Gerolsteiner belegt den Spitzenplatz trotz des relativ hohen Natriumgehalts, der dieses Wasser ideal für Sportler macht. Da eine hohe Natriumaufnahme allerdings zu einer etwas erhöhten Wassereinlagerung ins Gewebe führen kann, sollten Personen, die sich natriumarm ernähren müssen oder eine Neigung zu Wassereinlagerungen besitzen, lieber auf ein anderes Wasser zurückgreifen.

Auf den Plätzen folgen das natriumarme und mineralstoffreiche Contrex (Nestlé) natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure sowie das natriumarme Rhönsprudel Original natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt und die St. Leonhardt Quelle, die sich punktgleich Platz 3 teilen.