



Die GEFAKO Wasserwelten

Was Sie über Wasser unbedingt wissen sollten.



GEFAKO

Die Getränkespezialisten

Vielfalt ist Lebensqualität

Wir werden immer wieder gefragt, welches Mineralwasser denn das Beste sei. Die Antwort kann nur lauten: Das beste Mineralwasser für den Einzelnen ist dasjenige, das seine gesundheitlichen Bedürfnisse am besten erfüllt.

Mit anderen Worten, jeder benötigt immer wieder ein anderes Mineralwasser. Welches, das ändert sich z. B. im Laufe des Lebens bzw. des Jahres und richtet sich auch nach dem jeweiligen Gesundheitszustand.

Deshalb bietet die GEFAKO weit über 200 verschiedene Mineralwässer in allen Kohlensäureabstufungen und in allen verfügbaren Verpackungen zur Auswahl an.

Viele GEFAKO-Händler und ihre Mitarbeiter unterziehen sich deshalb einer Schulung zu Mineral- und Heilwässern. Damit sind sie in der Lage, die Kunden zu beraten und mit ihnen aus der Fülle des Angebots das ideale Mineralwasser auszuwählen.

Gutes Mineralwasser – unser Schatz

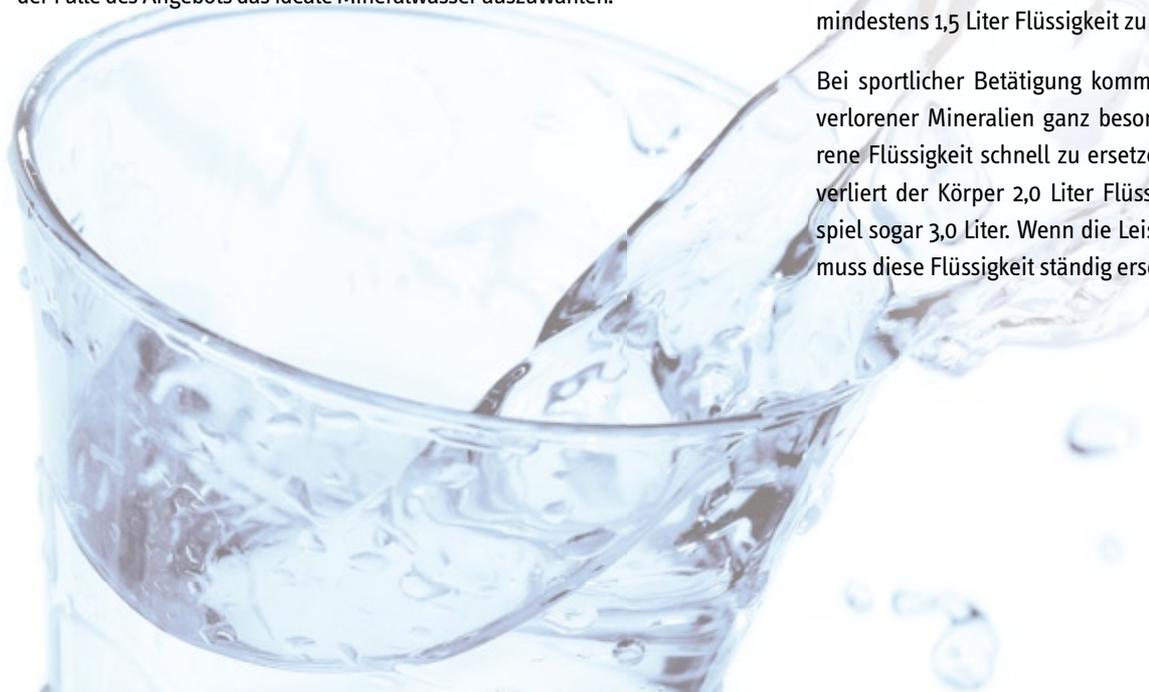
Wasser ist für uns Menschen das wichtigste Lebensmittel. Am Tag unserer Geburt bestehen wir zu ca. 80 % aus Wasser. Dieser Anteil sinkt im Laufe des Lebens auf ca. 50 % im hohen Alter ab: Wir trocknen aus, die Haut wird faltig.

Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Unser Körper kann, im Unterschied zur festen Nahrung, nicht auf Wasserreserven zurückgreifen. Bei Wassermangel nimmt er eine Umverteilung vor. Er reduziert das „Transportwasser“, so dass Hormone, Botenstoffe und gelöste Feststoffe ihr Ziel im Körper nicht mehr ausreichend erreichen. Es kommt zu Regulationsstörungen und zu Erschöpfungszuständen.

Deshalb sind wir der Meinung, dass in unserem Alltag nichts für unsere Gesundheit wichtiger ist, als ausreichendes Trinken. Darunter versteht die Ernährungswissenschaft täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Bei sportlicher Betätigung kommt es neben dem Ausgleich verlorener Mineralien ganz besonders darauf an, die verlorene Flüssigkeit schnell zu ersetzen. Bei einem Tennismatch verliert der Körper 2,0 Liter Flüssigkeit. Bei einem Fußballspiel sogar 3,0 Liter. Wenn die Leistung erhalten werden soll, muss diese Flüssigkeit ständig ersetzt werden.



Was ist Mineralwasser?

Mineralwasser ist ein ganz besonderes Wasser. Vor knapp 100 Jahren hat man begonnen, diese Bezeichnung gesetzlich zu schützen:

- Im Unterschied zu normalem Trinkwasser muss Mineralwasser immer aus unterirdischen und vor Verunreinigungen geschützten Quellen kommen
- Mineralwasser muss so wie es aus der Quelle kommt bakteriologisch rein sein. Es darf z. B. nicht desinfiziert werden und der Verschluss muss geeignet sein, Verfälschungen und Verunreinigungen zu vermeiden
- Einem Mineralwasser darf nichts zugesetzt werden außer Kohlensäure
- Ebenso wie beim Trinkwasser dürfen zahlreiche Grenzwerte für chemische Stoffe nicht überschritten werden
- Das Mineralwasser darf nicht verändert werden. Allerdings dürfen unerwünschte Stoffe, wie z. B. Schwefel oder Eisen (färbt das Wasser braun) entfernt werden
- Mineralwasserkonsumenten werden durch zahlreiche Vorschriften vor Produktverfälschung geschützt, z. B. muss Mineralwasser am Quellort abgefüllt werden
- Um alle Vorschriften sicherzustellen benötigt jede Mineralquelle eine amtliche Anerkennung und eine Nutzungsgenehmigung. Bei diesem Verfahren wird die Quelle umfangreich geprüft und untersucht

Mineralwässer können Mineralien enthalten, müssen aber nicht! So gibt es Mineralwässer am Markt, die gerade mal 20 mg Mineralien pro Liter insgesamt enthalten. Andere kommen auf über 3.000 mg pro Liter. Die Mineralien im Mineralwasser stammen immer aus dem Gestein, durch welches das Niederschlagswasser, teilweise über Jahrtausende hinweg, durch fließt. Dabei werden die Mineralien aus dem Stein gelöst. Das Ergebnis ist immer ein absolut einmaliges, natürliches Mineralwasser, das es so kein zweites Mal gibt.

Natürliches Mineralwasser ist vor Jahrzehnten, manchmal sogar vor Jahrtausenden als Regen vom Himmel gefallen und in der Erde versickert. Langsam, Millimeter für Millimeter, sickert das Wasser immer weiter in den Untergrund. Dabei passiert es die verschiedensten Gesteinsschichten und wird so gereinigt und gefiltert.



Was ist Heilwasser?

Ein Heilwasser hat durch ärztliche und andere wissenschaftliche Untersuchungen seine gesundheitsdienlichen und medizinischen Wirkungen bewiesen. Ein Heilwasser benötigt in Deutschland eine Zulassung als Arzneimittel.

Oft meinen die Menschen, Heilwasser dürfe nur vom Arzt verordnet und auf keinen Fall ständig getrunken werden. Das ist falsch! Die meisten Heilwässer, die in der Regel sehr bekömmlich sind, eignen sich zum Dauerkonsum. Ähnlich wie bei allen Medikamenten gilt der altbekannte Satz: „Lesen Sie das Etikett oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Bei der GEFAKO erhalten Sie Heilwässer, die z. B.

- gegen Osteoporose und andere Calciummangelkrankheiten helfen
- hervorragend gegen Magensäure und Sodbrennen wirken
- auf schonende und milde Weise abführen
- Magnesiummangelkrankheiten bekämpfen
- gegen Karies vorbeugen

... und viele andere Fähigkeiten mehr besitzen.

Was ist Quellwasser?

Ein abgefülltes Quellwasser unterscheidet sich nicht allzu sehr von Mineralwasser. Es stammt ebenfalls aus geschützten Quellen, muss allerdings kein amtliches Anerkennungsverfahren mit seinen umfangreichen Prüfungen durchlaufen.

Was ist Tafelwasser?

Dieser edle Name steht eigentlich für ein Kunstprodukt. Früher nannte man Tafelwässer auch „künstliche Mineralwässer“. In der Regel bestehen sie aus normalem Leitungswasser, zugesetzter Sole und Kohlensäure. Sie dürfen an jedem beliebigen Ort hergestellt werden.

Es ist zudem erlaubt, Tafelwässer in große Container abzufüllen und offen im Glas auszuschenken. Deshalb sind diese Produkte oft in der Gastronomie zu finden. Ein Mineralwasser muss der Wirt laut Gesetz immer in der Flasche an den Tisch bringen.

Was ist Leitungswasser / Trinkwasser?

Die Trinkwasserversorgung wird zu zirka zwei Dritteln aus Grundwasser und aus einem Drittel Oberflächenwasser, also Seen, Talsperren und dem Uferfiltrat von Flüssen gewonnen. Das Wasser darf mechanisch und chemisch aufbereitet werden, damit es hygienisch und mikrobiologisch einwandfrei ist. Die Qualität muss den Kriterien der Trinkwasserverordnung und der EU-Trinkwasserrichtlinie entsprechen.



Kinder & Jugendliche

Ernährungsstudien von Kindern und Jugendlichen zeigen bereits erhebliche Defizite. So trinken selbst kleine Kinder zu wenig. Statt Mineralien liefernde Mineralwässer werden oft überzuckerte Limonaden bevorzugt. Besonders negativ wirken sich Getränke aus, die Phosphorsäure enthalten wie z. B. Cola. Diese können zu geringerer Knochendichte führen.

Deshalb sind für Kinder und Jugendliche Mineralwässer mit viel Calcium, Fluorid und viel Magnesium besonders zu empfehlen.

Senioren

Das Bindegewebe bei älteren Menschen kann Flüssigkeit nicht mehr so gut speichern und der Wassergehalt des Organismus wird von Jahr zu Jahr weniger.

Je älter man wird, desto mehr lässt das Durstempfinden nach. Ein weiteres Problem im Alter ist die reduzierte Nahrungsaufnahme. Der Nährstoffbedarf, etwa von Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch unverändert bestehen. Hier sind Mineralwässer mit viel Calcium und Magnesium eine wertvolle Quelle wichtiger Nährstoffe.

Folgen von einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme sind u. a., dass der Körper Giftstoffe nicht mehr richtig ausschwaschen kann. Dadurch werden die Nieren belastet und der Elektrolythaushalt kommt aus dem Gleichgewicht. Probleme bei Konzentration und Orientierung, sowie Störungen des Gedächtnisses und des Raum- und Zeitgefühls können darauf zurückgeführt werden.

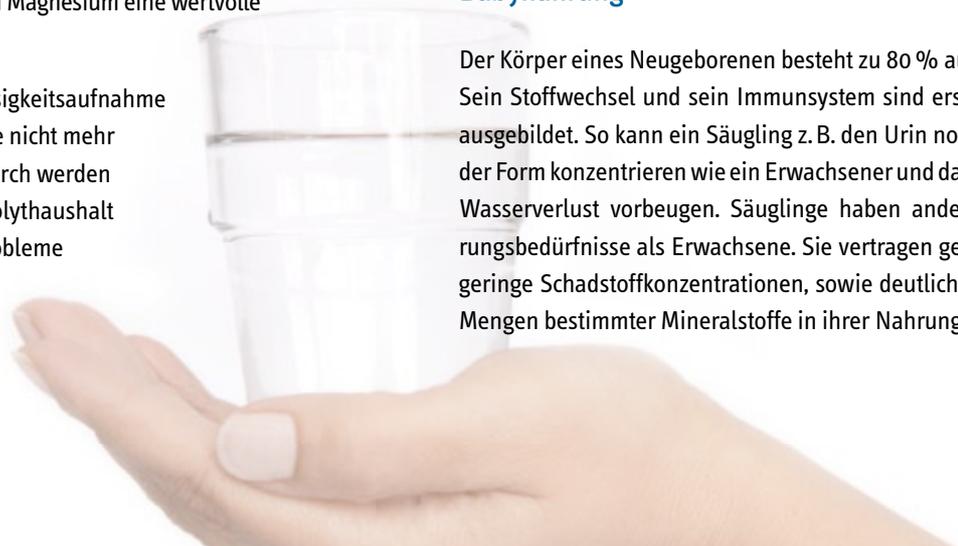
Schwangere

Bisher wenig Aufmerksamkeit wurde dem richtigen Trinken der werdenden Mutter gewidmet. Die Schwangerschaft stellt für den Körper der Frau eine Ausnahmesituation dar:

- Der Flüssigkeitsbedarf selbst ist deutlich erhöht. Schwangere sollten mindestens 2 Liter Getränke über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Werdende Mütter benötigen deutlich mehr Calcium. Dieser Mehrbedarf kann natürlich über Milch und Milchprodukte oder calciumhaltiges Mineralwasser gedeckt werden.
- Viele Schwangere leiden oftmals an Verstopfung. Neben ballaststoffreicher Ernährung, viel Bewegung und ganz besonders ausreichendem Trinken können Mineralwässer mit Sulfat hier unterstützend helfen.
- Besonders schadstoffarme Mineralwässer sind ein Beitrag zur Sicherheit für Mutter und Kind. Deutsche Mineralwässer enthalten generell deutlich weniger Nitrat als der Grenzwert von 50 mg/l vorschreibt.

Babynahrung

Der Körper eines Neugeborenen besteht zu 80 % aus Wasser. Sein Stoffwechsel und sein Immunsystem sind erst zum Teil ausgebildet. So kann ein Säugling z. B. den Urin noch nicht in der Form konzentrieren wie ein Erwachsener und damit einem Wasserverlust vorbeugen. Säuglinge haben andere Ernährungsbedürfnisse als Erwachsene. Sie vertragen generell nur geringe Schadstoffkonzentrationen, sowie deutlich geringere Mengen bestimmter Mineralstoffe in ihrer Nahrung.



Sportler

Wer Sport treibt schwitzt. Das Schwitzen ist die natürliche Reaktion des Körpers auf einen Temperaturanstieg durch Hitze oder Anstrengung. Der abgesonderte Schweiß verdunstet und kühlt die Haut ab. So wird eine Überhitzung vermieden. Dieses „Kühlsystem“ des Körpers funktioniert aber nur, wenn man ausreichend trinkt!

Während ein 100-m-Lauf nur zu einem Flüssigkeitsverlust von 0,1 Litern führt, steigt dieser Wert bei längerer sportlicher Betätigung steil an. Ein Marathonläufer verliert 4,6 Liter und die „Könige des Sports“, die Triathleten (z. B. Ironman), verlieren sogar 20 Liter Wasser.

Ab ca. 1 Liter Wasserverlust nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Ab ca. 2 Litern Wasserverlust sinkt die Kraftleistung, so dass schnellstens ausgeglichen werden muss.

Aber nicht nur das Ausgleichen des Wasserdefizits ist wichtig. Mit dem Schweiß werden sehr viele Mineralien ausgeschieden. So enthält 1 Liter Schweiß 450–1.150 mg Natrium, 120–240 mg Kalium und 20–24 mg Magnesium. Es kommt also darauf an, nicht nur viel zu trinken, sondern auch das Richtige.



Wellness & Wohlbefinden

Immer mehr Menschen haben mit andauernden Zivilisationskrankheiten zu kämpfen. Diesen wird mit gezieltem Fasten begegnet. Durch ständige Überernährung mit hohem Eiweißanteil in unserer Nahrung entsorgt unser Körper überzählige Stoffe unzureichend. Diese werden dann abgelagert. Mit Fasten werden Körper und Seele gereinigt. Die eigene körperliche Wahrnehmung steigt und die Aufmerksamkeit für sich selbst und die seelische Harmonie nehmen zu.

Praktisch alle Fastenkuren haben gemeinsam, dass täglich große Mengen (ca. 3 Liter) gutes Wasser getrunken werden soll. Möglichst mineralarme, kohlenstofffreie und neutrale Mineralwässer unterstützen die Ziele ideal.

Auch übergewichtige Menschen, die ihr Gewicht mit Hilfe einer Diät reduzieren wollen müssen darauf achten, dass sie genügend Mineralwasser zu sich nehmen. Vor allem bei Reduktionsdiäten muss die weggelassene Nahrung durch ausreichendes Trinken ersetzt werden, da hierbei die Aufnahme der Flüssigkeit und Mineralstoffe über die Lebensmittel wegfällt. Dadurch kann ein Auftreten von Mangelerscheinungen verhindert werden.

Ein Glas Mineralwasser vor jeder Mahlzeit kann bei einer Diät auch unterstützen. Der Magen sendet dem Gehirn die Botschaft, bereits gefüllt zu sein und man nimmt weniger Nahrung bzw. Kalorien zu sich.



Die wichtigsten Mineralien im Überblick

Calcium (Ca), für Knochen und Zähne

Funktion	Calcium ist maßgeblich am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Es ist in Nerven- und Muskelzellen für die Weiterleitung von Impulsen zuständig. Der Körper enthält rund ein Kilogramm davon
Tagesbedarf	800 mg für Männer, 1.200 mg für Frauen; erhöhter Bedarf bei Jugendlichen
Mangelleffekte	Die Entkalkung der Knochen ist die wichtigste Mangelfolge, aber auch Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe und Reizbarkeit können damit in Verbindung stehen

Mineralwasser ist calciumhaltig, wenn es mehr als 150 mg/l Calcium enthält

Magnesium (Mg), der Baustein der Kraft

Funktion	Magnesium trägt zur Übertragung von Nervenimpulsen und zur Muskelspannung bei. Es aktiviert im Körper über 300 Enzyme und reguliert die elektrochemische Spannung. Es gilt als Anti-Stress-Mineral und ist für die Nährstoffversorgung der Haut wichtig
Tagesbedarf	350 mg für Männer, 300 mg für Frauen, 400 mg für junge Menschen; erhöhter Bedarf bei Schwangeren und Sportlern
Mangelleffekte	Wadenkrämpfe, Migräne, Kopfschmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen werden mit Magnesiummangel ebenso in Verbindung gebracht wie ein höheres Thromboserisiko

Mineralwasser ist magnesiumhaltig, wenn es mehr als 50 mg/l Magnesium enthält

Sulfat (SO₄), die stille Hilfe

Funktion	Sulfat spielt im Fettstoffwechsel der Leber eine wichtige Rolle. Es ist verdauungsfördernd und regt Darm und Galle an.
Tagesbedarf	Da keine Mangelerscheinungen bekannt sind, wurde keine Tagesmengenempfehlung festgesetzt
Mangelleffekte	Heilwässer mit hohem Sulfatgehalt sind ein schonend wirkendes, mildes Abführmittel ohne Abhängigkeitsgefahr

Mineralwasser ist sulfathaltig, wenn es mehr als 200 mg/l Sulfat enthält

Hydrogencarbonat (HCO₃), der Säurebekämpfer

Funktion	Hydrogencarbonat wirkt alkalisierend, d. h. es ist in der Lage Magensäure zu binden. Es hilft bei diversen Verdauungsproblemen
Tagesbedarf	Da keine Mangelerscheinungen bekannt sind, wurde keine Tagesmengenempfehlung festgesetzt
Mangelleffekte	Heilwässer mit hohem Hydrogencarbonatgehalt helfen schonend gegen Sodbrennen und können Entzündungen der Magenschleimhaut dämpfen

Mineralwasser ist bicarbonathaltig, wenn es mehr als 600 mg/l Hydrogencarbonat enthält

Natrium (Na), das Salz des Lebens

Funktion	Zusammen mit Chlorid und Kalium reguliert Natrium den Flüssigkeitshaushalt im Körper. Es reguliert den Blutdruck und aktiviert Enzyme
Tagesbedarf	3.000 mg Natrium und 3.000 mg Chlorid werden täglich benötigt und zum Großteil über die Nahrung aufgenommen; erhöhter Bedarf bei Sportlern
Mangelleffekte	Natriummangel kann Schwäche, Krämpfe bis hin zum Kreislaufkollaps, insbesondere beim Sport, auslösen

Mineralwasser ist natriumhaltig, wenn es mehr als 200 mg/l Natrium enthält. Für natriumarme Ernährung geeignet ist es bei weniger als 20 mg/l.

Silizium (Si), das Wellnessmineral

Funktion	Silizium spielt eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau. Es fördert die Aufnahme von Calcium. Die Festigkeit von Bändern, Sehnen und Bindegewebe hängt von einer guten Siliziumversorgung ab. Da es Nägel und Haut kräftigt gilt es als «Schönheitsmineral»
Tagesbedarf	Dieser wird mit 20 – 30 mg angegeben. Silizium ist nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerter Menge vorhanden. In Mineralwasser liegt es in der Regel in Form von Kieselsäure vor
Mangelleffekte	Die Knochenerweichung wird außer mit einem Mangel an Calcium, Fluorid, Magnesium und Vitamin D auch mit Siliziummangel in Verbindung gebracht. Viele Wirkungen von Silizium sind jedoch erst wenig erforscht

Fluorid (F), zum kräftigen Zubeissen

Funktion	Fluorid spielt beim Knochen- und Zahnaufbau eine sehr große Rolle. Fluorid wird im Zahn eingelagert und kann Zahnkaries hemmen. Ausserdem erhöht es die Knochendichte
Tagesbedarf	Der Tagesbedarf dieses Spurenelements liegt bei 1 mg. Nur wenige Lebensmittel, aber viele Mineralwässer enthalten Fluorid
Mangelleffekte	Brüchige Knochen und schlechte Zähne können die Folge von Fluoridmangel sein

Mineralwasser ist fluoridhaltig, wenn es mehr als 1 mg/l Fluorid enthält

Geeignet zur Zubereitung von Babynahrung

Säuglinge haben andere Ernährungsbedürfnisse als Erwachsene. Sie vertragen generell nur geringe Schadstoffkonzentrationen, sowie deutlich geringere Mengen bestimmter Mineralstoffe in ihrer Nahrung. Derzeit müssen solche Wässer folgende Bedingungen erfüllen (Stand 01.01.2009):

Inhaltsstoff	Grenzwert	Inhaltsstoff	Grenzwert	Inhaltsstoff	Grenzwert
Natrium	< 20 mg/l	Fluorid	< 0,7 mg/l	Radium 228	< 20 mBq/l *
Nitrat	< 10 mg/l	Mangan	< 0,05 mg/l	Uran	< 0,002 mg/l
Nitrit	< 0,02 mg/l	Arsen	< 0,005 mg/l	Strenge Grenzwerte für bakteriologische Verkeimungen müssen jederzeit in der Flasche eingehalten werden	
Sulfat	< 240 mg/l	Radium 226	< 125 mBq/l *		

Welches Wasser ist das Richtige?

Jedes Wasser hat eine andere Zusammensetzung von Mineralstoffen. Verschiedene Kriterien wie z. B. das Alter, der gesundheitliche Zustand oder der jeweilige Anlass erfordern eine unterschiedliche Gewichtung der enthaltenen Mineralien. Um Ihnen die Auswahl des richtigen Mineralwassers zu erleichtern, finden Sie die unten aufgeführten Icons bei jedem Wasser. So erkennen Sie auf einen Blick, für welchen Anlass das jeweilige Mineralwasser besonders gut geeignet ist.



Zur Zubereitung von
Babynahrung geeignet



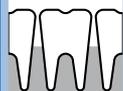
Zur Ergänzung von
Mahlzeiten zu empfehlen



Zur Zubereitung oder Ergänzung
von Kaffee oder Tee zu empfehlen



Für Sportler zu empfehlen



Zur Unterstützung des
Zahnaufbaus zu empfehlen



Bei kochsalzärmer Ernährung
zu empfehlen



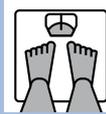
Während der Schwangerschaft
zu empfehlen



Zum Mixen und für Schorle
zu empfehlen



Zur Ergänzung von Wein
zu empfehlen



Bei Fastenkuren
zu empfehlen



Bei Harnwegsproblemen
zu empfehlen



Zur Förderung der Verdauung
zu empfehlen



GEFAKO

Die Getränkespezialisten



Ihr GEFAKO Wasserspezialist: