

# Erfrischung mit fadem Beigeschmack

Kunststoffverpackung trübt den Genuss von Mineralwasser

*Natürliches Mineralwasser ist ein besonders gesunder Durstlöscher. Dabei kommt es aber auf die richtige Wahl an. Die Stiftung Warentest hat 30 Mineralwässer geprüft und gibt den Wässern von Discountern schlechte Noten.*

Von Christiane Wild

Ein Trendgetränk ist Mineralwasser schon lange. Ob im Büro, auf dem Sportplatz oder beim Stadtbummel – die Wasserflasche ist ein Symbol für Fitness und Körperbewusstsein. Immer beliebter wird dabei „stilles“ Wasser. Mittlerweile hat es in Deutschland einen Marktanteil von 42 Prozent. Der Name „stilles“ Wasser löst jedoch mitunter Missverständnisse aus. Denn anders als vermutet, enthalten diese Mineralwässer durchaus Kohlensäure – wenn auch in kleinen Mengen. Oft steht „stilles“ Wasser unter der Bezeichnung „Medium“, „sanft“ oder „mild“ in den Supermarkregalen.

Die Stiftung Warentest hat nun 30 solcher Medium-Wässer in Kunststoffflaschen (PET) untersucht. Elf Klassiker wie Apollinaris oder Gerolsteiner, sogenannte Herstellermarken, wurden mit 19 Eigenmarken von Discountern wie Edeka, Aldi oder Lidl verglichen. Kontrolliert wurden der Geschmack, der Mineralstoffgehalt und die Reinheit der Wässer. Außerdem überprüften die Tester, ob die Angaben auf den Flaschen den lebensmittelrechtlichen Kennzeichnungsvorschriften entsprechen. Das Ergebnis: die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen sind beim Geschmack und bei der Reinheit groß.

„Gut“ für die meisten Klassiker  
Insgesamt bewertete die Stiftung Warentest zwölf Mineralwässer als geschmacklich „gut“. Davon waren sieben Klassiker und fünf Mineralwässer von Discountern. Von den klassischen Mineralwässern bekamen Apollinaris Medium, Adelholzer Sanft, Alwa Medium und Gerolsteiner Sanfte Quelle Medium die Note 2,0. Genauso gut schnitten das Claudius Mineralwasser Medium von Aldi Nord, die Marke Gut&Günstig von Edeka und K Classic Clausbachbrunnen Medium von Kaufhof ab. Neun Wässer fielen im Geschmackstest durch: Sie wurden im Test als „mangelhaft“ eingestuft.

## So schmeckt's


Der Geschmack eines Wassers wird von der Zusammensetzung der darin enthaltenen Mineralstoffe bestimmt. Die meisten der getesteten Wässer haben einen zitronig-frischen Geschmack, der auf die Kohlensäure zurückgeht. Enthält ein Wasser relativ große Mengen an Natrium und Chlorid, schmeckt es salzig. Sulfat und Magnesium verleihen dem Getränk einen bitteren Beigeschmack.

## Reinheit

Die Mineral- und Tafelwasserverordnung verlangt, dass die Erd- und Gesteinsschichten durch die das Wasser auf dem Weg zur Quelle sickert, vor Verunreinigung geschützt sein müssen. Im Test ließ jedoch vor allem die Reinheit der von den Discountern angebotenen Mineralwässer zu wünschen übrig: In zehn Wässern von Edeka, Aldi, Lidl, Norma, Penny, Plus und Tip stellte Stiftung Warentest eine große Menge Acetaldehyd fest. Die Substanz ist in dem Kunststoff enthalten, aus dem die Wasserflaschen bestehen. Deshalb kann Acetaldehyd ins Wasser übergehen, dann schmeckt es fruchtig-aromatisch. Beachtet ist dieser Beigeschmack jedoch nicht. Die Verpackung darf den Geschmack eines Lebensmittels nicht beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Keime, die für Menschen mit geschwächtem Immunsystem gefährlich sein können, wurden in keinem der getesteten Mineralwässer gefunden.

## Mineralstoffgehalt

Ab einem Mineralstoffgehalt von mehr als 1500 Milligramm pro Liter spricht man von einem hohen Gehalt. Im Test lag Apollinaris mit 2740 Milligramm vorne. Im Penny-Wasser weist dagegen mit nur 108 Milligramm pro Liter am wenigsten Mineralstoffe auf. Generell gilt: je billiger das Wasser, desto weniger Mineralstoffe sind darin enthalten. Das ist nicht zwingend ein Nachteil, denn eine ausgewogene Ernährung deckt den täglichen Mineralstoffbedarf eines Erwachsenen ab. Sinnvoll ist die Wahl eines mineralstoffreichen Wassers allerdings für Sportler und alle, die körperlich arbeiten. In gelöster Form gelangen die Mineralstoffe wesentlich schneller in die Blutbahn. Gestresste Menschen sollten zu einem magnesiumhaltigen Wasser greifen, für Sportler eignet sich ein Mineralwasser, das viel Natrium enthält.



**Mehrweg statt Einweg**  
Mehrwegflaschen sind nicht nur mit Blick auf die Umwelt die eindeutig bessere Wahl. Stiftung Warentest empfiehlt die Wahl von wiederverwendbaren Flaschen auch, um den Beigeschmack des Kunststoffs zu umgehen: Mehrwegflaschen sind häufig mit einem Acetaldehydblocker versehen, der bei der Herstellung des Kunststoffs beigemischt wird. Der Zusatzstoff ist unbedenklich und neutralisiert den Geschmack des Acetaldehyds. Viele Hersteller, die ihre Mineralwasser in Einwegflaschen abfüllen, verzichten dagegen auf die Zugabe dieses Blockers.

Informationen zu Mineralwässern in der Augustausgabe des „test“-Heftes und unter [www.test.de](http://www.test.de).