

## Welches Wasser ist das Beste?

### Vergleich

Quellwasser	Tafelwasser	Osmosewasser
<p>Quellwasser muss wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasservorkommen stammen.</p> <p>Der Mineralstoffgehalt ist von der jeweiligen Quelle abhängig. Wasser muss keimfrei sein.</p> <p>Kein Zusatz von Chlor.</p>	<p>Häufig aus Trinkwasser oder einer Mischung unterschiedlicher Qualitäten.</p> <p>Darf chemisch aufbereitet werden sowie Kohlensäure enthalten.</p> <p>Tafelwasser ist in der Regel gleich teuer wie Mineralwasser, jedoch von geringerer Qualität.</p>	<p>Leitungswasser wird durch ein spezielles Filterverfahren von allen seinen Inhaltsstoffen, inklusive Mineralstoffen befreit. Das bedeutet, es ist eine filtrierte Flüssigkeit ohne jeglichen Inhalt.</p>

### Wichtige Mineralstoffe und ihr Nutzen:

Mineralstoffe sind Substanzen, die im lebenden Organismus verschiedene wichtige Funktionen ausüben. Sie können meist vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen deshalb über Nahrung und Getränke zugeführt werden. Es folgt ein kleiner Auszug der in unserem Quellwasser vorhandenen Mineralstoffe:

Mineralstoffe	Wichtig für...	Mangelserscheinungen drücken sich aus in:
<b>Calcium</b>	Aufbau von Knochen und Zähnen, Nervensystem, Gesunderhaltung der Herzgefäße, Blutgerinnung	Osteoporose, Rachitis, Krämpfe
<b>Magnesium</b>	Stressabbau, Knochenaufbau, Nerven- und Muskelfunktionen, Aktivierung von Enzymen, Energiestoffwechsel	Muskelkrämpfe, Nervosität, Menstruationsbeschwerden, Probleme mit Fingernägeln
<b>Natrium</b>	Übertragung von Nervenimpulsen, Muskelkontraktion, Wasserhaushalt, Aufnahme und Transport von Nährstoffen	Schlechter Verdauung, Neuralgien
<b>Chlorid</b>	Unterstützung der Leberfunktion bei der Reinigung von Schadstoffen, Bestandteil bei der Produktion von Magensäure	Haarausfall, Zahnprobleme