


## Mineralwasser - Vergleichsanalyse der Mineraliengehalte (in mg/l)

Marke	Kalzium	Magnesium	Natrium	Kalium
	Ist für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen sehr wichtig, beugt Osteoporose vor.	Ist für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen zuständig und unterstützt die Koordination der Muskeln und Nerven.	Reguliert den Flüssigkeitshaushalt und aktiviert Nerven und Muskeln. Wir nehmen mit dem Kochsalz oft schon zu viel Natrium auf, sodass ein <b>hoher Wert im Mineralwasser unerwünscht ist.</b>	Reguliert die Wasserverteilung im Körper.
Tagesbedarf,	<b>1000 mg</b>	<b>500 mg</b>	<b>550 mg</b>	<b>2000-4000 mg</b>
Leitungswasser Bern	100	13	1	
Adelbodner / Farmer	592	34	5.5	1.4
Eptinger / Prix Garantie	510	117	4.2	2.5
Contrex	486	84	9.1	3.2
Valser	436	54	10.7	25
Migros Aproz	369	75	3	2
M-Budget	310	84	9.1	3.2
Rhätzünser	222	47.2	161	8.5
Passugger	211.5	24.6	39.9	2.2
S. Pellegrino	208	55.9	43.6	2.7
Coop Swiss Alpina	159.7	48.7	65.5	4.4
Perrier	147.3	3.4	9	0.6
Cristalp	115	40	19.9	1.8
Henniez	106	19	7	1
Goba	105	17	2.7	
Allegra	90	23.1	1.5	0.5
Vittel	91	19	7.3	4.8
Evian	78	24	5	1
Arkina	37	22	7.1	2.7
Volvic	11.5	8	11.6	6.2