

Ist enthärtetes Wasser noch gesund?

Kalk ist gut für unsere Gesundheit, zweifelsfrei.

Der Kalziumbedarf des Menschen beträgt pro Tag 800 – 1000 mg.

Die Kalkmengen in unserem Trinkwasser, auch in den sehr harten, ist im Vergleich mit anderen Lebensmitteln sehr gering und deshalb für unsere Gesundheit nicht von Bedeutung. Der Anteil in einem Liter harten Trinkwasser beträgt:

ca. **148 mg / Ca²⁺ (Kalzium), resp. 14,8 mg/dl.**

(1 °fH (0,1mmol) = 10 mg CaCO₃ in 1000 ml Wasser, entsprechend ca. 4 mg Ca²⁺)

Im Vergleich der Kalziumgehalt von anderen Lebensmittel in **mg pro 100 g:**

Parmesan	1225	Sesam	783
Hartkäse	800	Karotten	255
Rohmilch	160	Mandeln	250
Joghurt	150	Haselnüsse	225
Eier	125	Vollkornbrot	95
Rahm	110	Broccoli	65
Trinkwasser 37°fH/dl	14,8	gutes Mineralwasser/dl	40-50

Verhältnis:

2 dl Vollmilch enthält etwa die gleiche Menge Kalzium wie **2 l hartes Trinkwasser** oder **7 dl gutes Mineralwasser!**

1 Scheibe Brot enthält ca. die gleiche Kalziummenge wie 3 dl Trinkwasser.

Gesundheit – Natrium im Trinkwasser

Im Enthärter findet ein Ionenaustausch von Kalziumionen gegen Natriumionen statt. Dabei wird in 1 Liter Wasser mit 37 französische Härtegrade folgende Menge Natrium frei:

(1 °fH (0,1mmol) = 10 mg NaCl in 1l Wasser, entsprechend ca. 3,9 mg Na)

Bei Enthärtung von 37 °fH auf 10 °fH sind das ca. 105 mg Na, resp. 9,75 mg/dl.

Natriumbedarf des Menschen beträgt pro Tag 1000 – 2000 mg

Als Vergleich der Natriumgehalt in Lebensmittel in **mg pro 100 g:**

Bündnerfleisch	4300	Wurstwaren	1200
Oliven mariniert	2400	Cornflakes	600
Schmelzkäse	1260	Brot	250
Büchsen Gemüse	600	Fleisch	80
Sauerkraut	650	Gemüse	60
Mineralwasser	0,5 - 7	Rohmilch	57
Trinkwasser, enthärtet von 37 ° auf 10 ° fH ca.			10,5

J.C. HOSCH AG
WASSERAUFBEREITUNG
Tel. 071 971 22 11

www.hosch.ch
mail: hosch@hosch.ch
Fax 071 971 30 03



Fazit: Die Wasserenthärtung hat keinen negativen Einfluss auf unsere Ernährung. Die Gesamtmenge der Mineralien bleibt unverändert. Das durch uns enthärtete Trinkwasser entspricht bei regelmässiger Wartung stets den Anforderungen an die Eidg. Lebensmittelverordnung und hat keinen negativen Einfluss auf den Geschmack. Enthärtetes Wasser kann erfahrungsgemäss einen positiven Effekt gegen Hautkrankheiten wie Dermatitis bewirken.