

➤ Mineralstoffgehalt von Wasser „Da steckt mehr drin“

Wasser ist nicht nur ein entscheidender Flüssigkeitslieferant, sondern enthält weitere gesundheitlich relevante Stoffe - nämlich Mineralstoffe. Doch wie kommen Mineralstoffe ins Wasser?

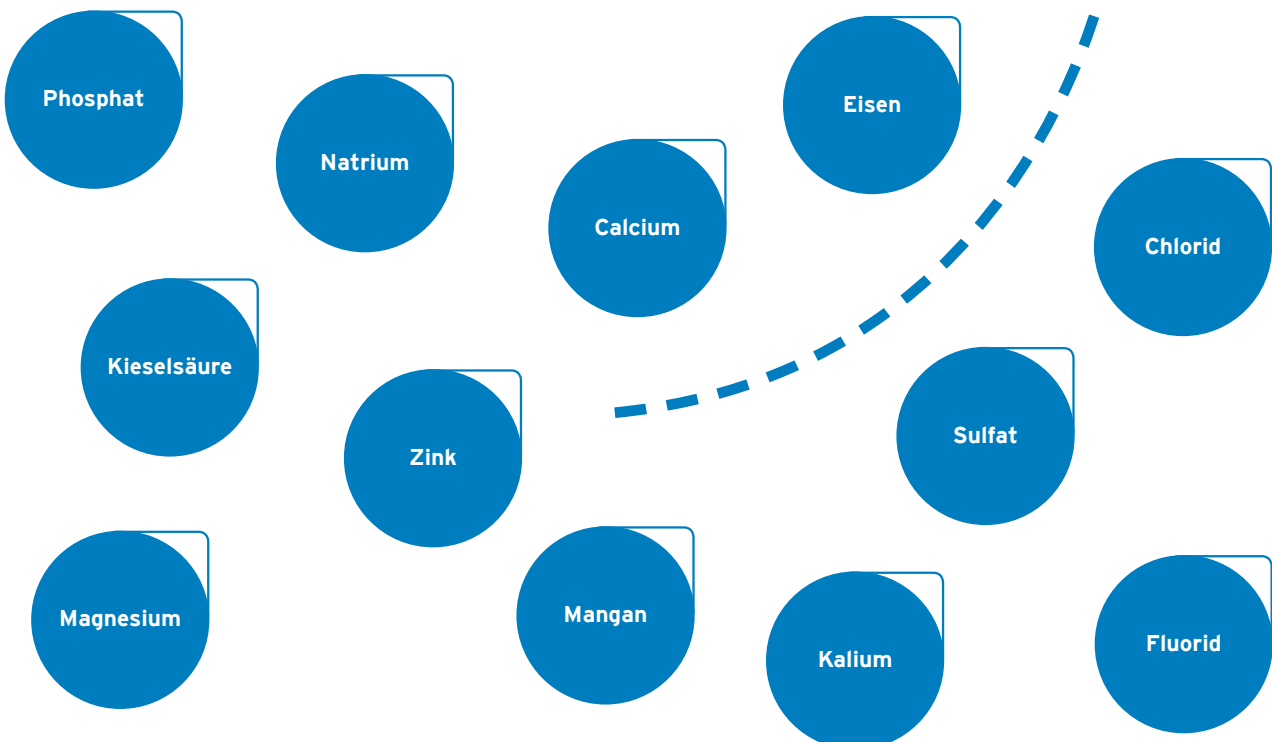
In den Gesteinsschichten der Böden existieren verschiedene Minerale, dessen Ionen vom Wasser ausgespült und aufgenommen werden.

Welche Stoffe sind es, die unser Trinkwasser auf natürliche Weise enthält?



Deine Aufgabe:

1. a) Kreuze die Stoffe an, von denen du vermutest, dass sie im Trinkwasser enthalten sind!



Phosphat

Natrium

Eisen

Calcium

Chlorid

Kieselsäure

Zink

Sulfat

Magnesium

Mangan

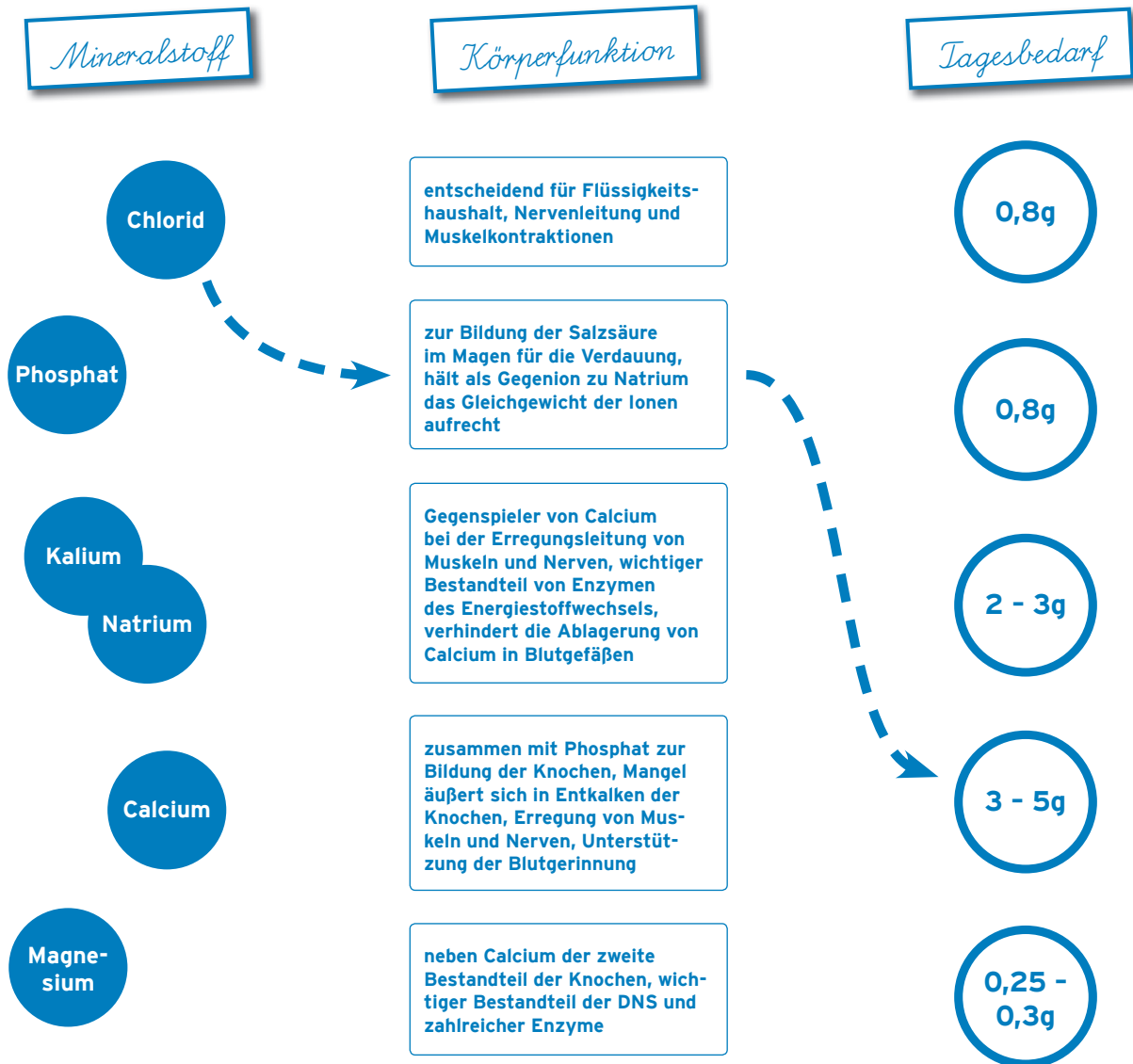
Kalium

Fluorid

1. b) Erfrage bei deinem regionalen Wasserversorger per E-Mail oder Brief unter Angabe deiner genauen Adresse, welche Mineralstoffe in deinem Trinkwasser enthalten sind und überprüfe dein Ergebnis!

Deine Aufgabe:

2. Versuche nun, die Mineralstoffe den Körperfunktionen zuzuordnen, für die sie eine entscheidende Rolle spielen. Verbinde dafür die Mineralstoffe mit den abhängigen Körperfunktionen und ihrem jeweiligen Tagesbedarf!

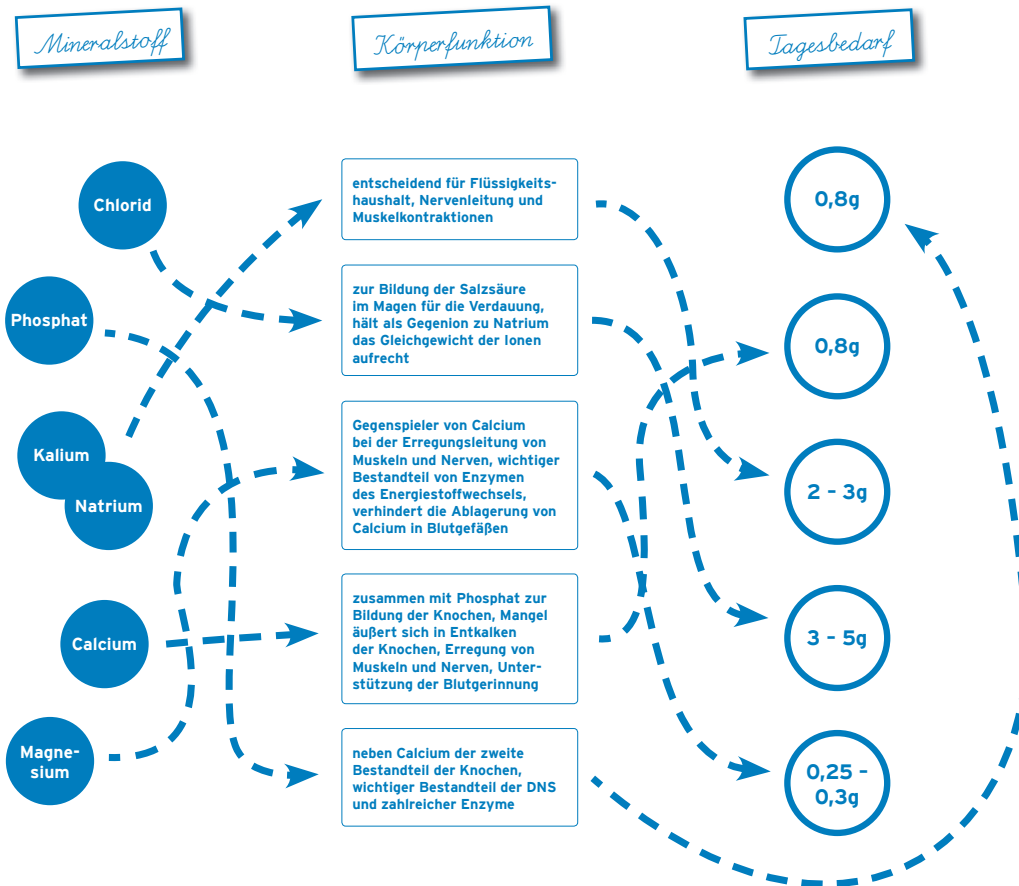


3. Berechne mit deinem Wissen über den Tagesbedarf an Mineralstoffen und dem Mineralstoffgehalt deines Trinkwassers, ob 2 Liter Leitungswasser den täglichen Bedarf an Mineralstoffen decken! Ziehe Schlussfolgerungen aus deinen Ergebnissen und erkläre, wie man seinen täglichen Bedarf an Mineralstoffen decken kann.

➤ Lösungen

1. Alle aufgeführten Stoffe sind zu kleinen oder größeren Mengen im Trinkwasser enthalten.

2.



3. Allein durch Trinkwasser lässt sich der Tagesbedarf an Mineralstoffen nicht decken. Den größten Anteil der notwendigen Mineralien nehmen wir über die Nahrung auf. Gute Mineralstofflieferanten sind vor allem Obst und Gemüse.