

Mineralien	Natrium	Kalium	Magnesium	Calcium	Hydrogencarbonat	Sulfat	Chlorid	Summe der Mineralstoffe / Liter
	Das Salz des Lebens	Wasserhaushalt - Regulierung	Anti-Stress-Mineral	Für Knochen und Zähne	Der Säurepuffer	Verdauungsregulierung	Teil des Kochsalzes	
<b>Funktion</b>	Erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Ohne Natrium kann der Körper keinen Zucker und kein Eiweiß aufnehmen.	Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, die Funktionsfähigkeit der Muskeln und Nerven und ist notwendig für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Aktiviert verschiedene Enzyme.	Ist verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen. Erhält den normalen Ruhestoffwechsel aufrecht. Aktiviert Enzyme für die Energiegewinnung.	Ist beteiligt am Aufbau von Zähnen und Knochen. Spielt eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung der Nervenimpulse und wirkt entzündungshemmend.	Reguliert die Säure-Basen-Balance. Durch Speichern der Milchsäure im Muskel wird die Ausdauerleistung verlängert. Es unterstützt die Nierenfunktion und hat eine positive Wirkung auf einen salzempfindlichen Bluthochdruck. Ist gut gegen Sodbrennen und wirkt Übersäuerung der Muskeln entgegen.	Regt die Verdauung an, fördert den Gallenfluss und hat positiven Einfluss auf den Cholesterin-Stoffwechsel.	Es reguliert mit Natrium und Kalium den Flüssigkeitshaushalt, ist beteiligt am Säure-Basen-Haushalt und ist wichtiger Bestandteil der Magensäure.	
<b>Empfohlener Tagesbedarf min.</b>	<b>550 mg</b>	<b>2000 mg</b>	<b>350 mg</b>	<b>900 mg</b>				
Abenstaler Mineralwasser	2,5	0,7	26	59	312	10	1,4	411,6
Adelholzener Mineralwasser	3,7	0,6	29	88	412	8	2,8	544,1
Albertus Quelle	8,3	1,4	30	57	359	8,3	2	466,0
Apollinaris Mineralwasser	470	<b>30</b>	<b>120</b>	90	1800	100	130	2740,0
Apollinaris Heppinger	481	<b>27,1</b>	<b>199</b>	150	<b>2495</b>	60	118	3530,1
Apollinaris VIO	11		6	43	150		18	228,0
Aqua Römer	20		47,3	<b>604</b>	203	<b>1982</b>	6,3	2862,6
Balda	2,6	1	5,8	28,5	95	16,5	4,4	154,2
Bonaqa Tafelwasser	180		28	68	381		<b>259</b>	916,0
Ensinger	28,8	6,9	124	528	403	1463	28,9	2582,6
Evian	6,5	1	26	29	360	12,6	6,8	441,4
Fachinger Mineralwasser	<b>564</b>	16,1	59,2	98,7	1846	39	139	2762,0
Flores Mineralwasser	8,6	1,9	33,2	83,1	266	104,7	9,8	507,3
Frankenbrunnen Mineralwasser	38,1	4,6	67,9	274	365	600	93,4	1443,0
Frankenbrunnen St. Anna	142	13	75	<b>598</b>	372	<b>1525</b>	<b>167</b>	2892,0
Gerolsteiner Mineralwasser	118	11	108	348	1816	38	40	2479,0
Hirschquelle	252	11,8	35	206	1343	85	34	1967,1
Jesuitenquelle Mineralwasser	2,2	1,1	34	97	402	49	4,6	589,9
Kondrauer Mineralwasser	71	10	20	71	415	42	35	664,0
Krumbach Mineralwasser	9,1	2,3	23,3	87	381	19	6,4	528,1
Radenska Mineralwasser	390	64	87	230	2370	76	44	3261,0
Residenz Mineralwasser	77,7	5,9	75,6	<b>556</b>	388	1260	<b>163</b>	2526,2
Rhön Sprudel	4,9	15,4	25	46,2	234	32	103	460,5
Rogaska Heilwasser	131,8	12	<b>1030</b>	380	<b>7700</b>	<b>2400</b>	74	11727,8
San Pellegrino	33,6	2,5	52	179	239	445	54,8	1005,9
Severin	43	2,3	23	55	366	33	15,7	538,0
Siegsdorfer Petrusquelle	9,2	1,0	24,3	92	380,5	9,9	16	532,9
St. Gero Heilwasser	121	10,2	109,4	331	1775	34,8	39	2420,4
St. Leonhardquelle	6,3	1,6	26	90	406	7,2	12,2	549,3
St. Leonhard Georgsquelle	9,8	0,4	19,6	97	397	2,2	13,9	539,9
St. Leonhard Sonnenquelle	9,1	2,1	31	100	432	14,4	16,5	605,1
St. Leonhard Mondquelle Luna	8,1	2,2	31	98	431	13,2	14,6	598,1
St. Leonhard Aqua Sole	6,6		1,8	8,1	33,6		10,1	60,2
St. Leonhard Lichtquelle	14,5	2,2	28	97	423	18,2	26	608,9
Überkinger Mineralwasser	<b>1088</b>	14,1		22,5	1477	1113	95,6	3810,2
Überkinger Adelheidquelle	<b>950</b>	<b>47,2</b>	102	152	<b>2999</b>	317	112	4679,2
Überkinger Hirschquelle	237	11,1	38,9	220	1333	88,1	37	1965,1
Valser	10	2,8	51	425	376	25,9	2,8	893,5
Vittel	7,7	5	20	94	248	120	4	498,7
Volvic	11,6	6,2	8	11,5	71	8,1	13,5	129,9