

Wasser-Gesamtliste

100 Mineralwässer im Vergleich

Rund 130 Liter Mineralwasser trinkt jeder im Jahr. Was kaum einer weiß – je nach enthaltenen Mineralstoffen kann Wasser Knochen, Herz, Nerven oder Magen stärken. Doch welches der angebotenen Wässer ist gut und gesund? Um das zu beantworten, haben wir 100 beliebte Mineralwässer auf ihre Mineralstoffe hin untersucht. Die komplette Übersicht sehen Sie hier. Die Kreuze (+) dienen der schnellen Übersicht. Bei den Mineralstoffen bedeuten drei Kreuze hoher Gehalt, zwei mittlerer und ein Kreuz geringer Gehalt. Beim Preis ist es umgekehrt; sehr günstiges Wasser bekommt drei Kreuze, teures nur eins. Die farbig hinterlegten Zahlen in einzelnen Feldern signalisieren, dieses Wasser belegt beim entsprechenden Mineralstoffe eine Top-3-Platzierung.

Quelle: plus-magazin.com (02.11.2022)

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
Adelheid-Quelle	2937 +++ 2	132 +	102 +++	43,5 +++ 1	966 hoch	0,6 ++	Baden-Württemberg	12
Adelholzener Sanft	319 +	67,1 +	31,3 +	1,2 +	12,9 gering	0,54 ++	Bayern	6
Adello	16,5 +	16,7 +	2,7 +	1,6 +	7,9 gering	0,47 +++	Brandenburg	7
Aegidiusbrunnen	760 ++	40 +	40 +	10 ++	290 hoch	0,53 ++	Nordrhein-Westfalen	8
Altmühltaler	291 +	46,8 +	11,2 +	29,1 +++	45,9 mittel	0,13 +++	Bayern	9
Alvara	476 +	172 ++	27,7 +	8,2 ++	140 mittel	0,4 +++	Nordrhein-Westfalen	9
Apodis	160 +	69,8 +	3,7 +	0,8 +	22,1 mittel	0,22 +++	Nordrhein-Westfalen	7
Apollinaris Classic	1810 +++	100 +	120 +++	20 +++	470 hoch	0,75 +	Rheinland-Pfalz	11
Aqua Römer	180 +	557 +++	48,6 +	3,8 +	19,5 gering	0,5 +++	Baden-Württemberg	9
Auburg Quelle	431	110	10,4	2,5	19,8	0,42	Niedersachsen	7


Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
	+	+	+	+	gering	+++		
Azur	706 ++	175 ++	28,6 +	13,3 ++	109 mittel	0,38 +++	Hessen	10
Bad Brambacher	94 +	7,7 +	14,4 +	0	9,4 gering	0,54 ++	Sachsen	5
Staatl. Bad Brückenaauer	210 +	70,2 +	27,6 +	11,2 ++	2,84 gering	0,54 ++	Bayern	7
Bad Driburger	1144 +++	283 ++	67 ++	3,4 +	29,0 mittel	0,54 ++	Nordrhein-Westfalen	10
Bad Driburger Mineralwasser	333 +	171 ++	37 +	4 +	14 gering	0,54 ++	Nordrhein-Westfalen	7
Bad Liebenwerda Mineralquellen	< 3 +	16,9 +	2,9 +	1,6 +	7,3 gering	0,47 +++	Brandenburg	7
Bad Pyrmonter	251 +	53 +	24,5 +	0,9 +	5,2 gering	0,55 ++	Niedersachsen	6
Bad Vilbeler Urquelle	702 ++	174 ++	25,8 +	13,6 ++	90,0 mittel	0,54 ++	Hessen	9
Baruther Johannesbrunnen Natürliches Mineralwasser	186 +	57,8 +	5,5 +	0,6 +	4,4 gering	0,13 +++	Bundesweit	7
Bella Fontanis	340 +	600 +++ I	89 ++	8,4 ++	38 mittel	0,8 +	Bundesweit	9
Berg Quelle	175 +	27,5 +	17,9 +	1,85 +	7,7 gering	0,33 +++	Rheinland-Pfalz	7
Biskirchener Karlssprudel Heilwasser	1340 +++	169 ++	62 ++	26,1 +++	569 hoch	0,61 ++	Hessen	12
Brandenburger Urstromquelle	204	60,9	6,5	0,6	4,5	0,13	Berlin	7

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
	+	+	+	+	gering	bei Aldi Nord +++		
Brohler classic	1208 +++	88 +	78 ++	22 +++	370 hoch	0,5 +++	Rheinland-Pfalz	12
Carolinen	351 +	143 +	43,1 +	3 +	8,5 gering	0,8 +	Nordrhein-Westfalen	5
Christinen	543 +	55 +	6 +	10 ++	371 hoch	0,55 ++	Bundesweit	7
Clausbach-Brunnen = Elitess	194 +	38 +	15 +	5,9 ++	9,6 gering	0,13 +++	Bayern	8
Contrex	372 +	468 +++	74,5 ++	2,8 +	9,4 gering	0,33 +++	Bundesweit	10
Dreiser Sprudel	2553 +++ 3	183 ++	241 +++ 2	38,3 +++ 3	302 hoch	0,44 +++	Rheinland-Pfalz	14
Eiszeitquell	354 +	135 +	35 +	3,8 +	6,9 gering	0,5 +++	Baden-Württemberg	7
Extaler	265 +	350 +++	56,7 ++	1,6 +	10,3 gering	0,4 +++	Niedersachsen	10
Eifel Quelle	562 +	74 +	26 +	2,9 +	7,5 gering	0,45 +++	Rheinland-Pfalz	7
Elisabethen Quelle Heilwasser	730 ++	469 +++	97 ++	29 +++	519 hoch	0,54 ++	Hessen	12
Emsland Quelle	247 +	30 +	9,1 +	10,4 ++	418 hoch	0,41 +++	Niedersachsen	8

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
Evian	357 +	78 +	24 +	1 +	5 gering	0,85 +	Bundesweit	5
Felsensteiner	397 +	1,5 +	0,5 +	4,7 +	258 hoch	0,39 +++	Nordrhein-Westfalen	7
Förstina Sprudel Eichenzeller	222 +	74 +	26 +	2,9 +	7,5 gering	0,5 +++	Hessen	7
Förstina Srudel Premium spritzig	975 ++	505 +++	52 ++	11,1 ++	33 mittel	0,5 +++	Hessen	12
Fortuna Quelle	787 ++	380 +++	48 +	11,7 ++	30 mittel	0,39 +++	Hessen	11
Franken Brunnen	365 +	274 ++	67,9 ++	4,6 +	38,1 mittel	0,48 +++	Bayern	9
Fürstenbrunn	111 +	31 +	2,1 +	-	8,6 gering	0,13 +++	Brandenburg, Berlin Hamburg, Köln	6
Gaensefurther Schloss Quelle	323 +	235 ++	81 ++	6 +	48 mittel	0,49 +++	Sachsen-Anhalt	9
Granus	442 +	151 ++	19 +	15 ++	176 mittel	0,5 +++	Nordrhein-Westfalen	9
Germeta Quelle	400 +	210 ++	43 +	6 ++	15 gering	0,8 +	Nordrhein-Westfalen	7
Gerolsteiner Sprudel	1816 +++	348 +++	108 +++	10,8 ++	118 mittel	0,46 +++	Bundesweit	14
Glashäger classic	240 +	94 +	8 +	1 +	10 gering	0,67 ++	Mecklenburg-Vorpommern	6
Graf Metternich Varus-Quelle	424 +	98 +	39,5 +	3 +	3,8 gering	0,6 ++	Nordrhein-Westfalen	6
Graf Rudolf Quelle	456	107	112,5	2,5	22,1	0,32	Niedersachsen	9

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
	+	+	+++	+	mittel	+++		
Güstrower Schlossquell	322 +	98,1 +	12,2 +	2,1 +	16,1 gering	0,25 +++	Mecklenburg-Vorpommern	7
Harz Quell Brunnen	223,9 +	88,2 +	16,3 +	1,3 +	10,9 gering	0,19 +++	Niedersachsen	7
Hassia Sprudel	1144 ++	186 ++	36,1 +	26,7 +++	228 hoch	0,61 ++	Hessen	10
Hochwald Medium	198,6 +	36,7 +	22,5 +	1,8 +	13,9 gering	0,5 +++	Rheinland-Pfalz	7
Husumer	220 +	78 +	3,3 +	1,1 +	15,5 gering	0,55 ++	Schleswig-Holstein	6
Ileburger Sachsenquelle	259 +	71 +	11 +	2 +	12 gering	0,44 +++	Sachsen	7
König Otto-Sprudel	80 +	7 +	11 +	4,5 +	15 gering	0,47 +++	Bayern	7
Kronia Quelle	971 ++	255 ++	32 +	13 ++	128 mittel	0,55 ++	Hessen	9
Krumbach Medium	381 +	87 +	23,3 +	2,3 +	9,1 gering	0,58 +	Baden-Württemberg	5
Kugelsburg Quelle	396 +	89,5 +	66,4 +	4,1 +	8,2 gering	0,35 +++	Hessen	7
Lichtenauer	165 +	69,5 +	10,8 +	1,6 +	11,9 gering	0,48 +++	Sachsen	7
Märkisch Kristall	366 +	113 +	11,3 +	2,4 +	29,2 mittel	0,45 +++	Berlin-Brandenburg	7
Magnusquelle	114 +	59 +	4,4 +	0,8 +	9,7 gering	0,6 ++	Schleswig-Holstein	6

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
Margonwasser	215 +	90,8 +	19,9 +	1 +	23,7 mittel	0,48 +++	Sachsen	7
Mildstedter Urquelle	214 +	75 +	3,3 +	1,1 +	17 gering	0,5 +++	Schleswig-Holstein	7
Mineau	148 +	86,9 +	6,4 +	2,1 +	23,2 mittel	0,29 +++	Nordrhein-Westfalen	7
Nassauer Land	470 +	81,8 +	21,2 +	7,2 ++	158 mittel	0,29 +++	Hessen	8
Neuselters	570 +	100 +	27 +	6 ++	90 mittel	0,69 ++	Hessen	7
Nürburg Quelle	3388 +++ 1	232 ++	337 +++ 1	43,5 +++ 1	365 hoch	0,8 +	Rheinland-Pfalz	12
Oberselters	991 ++	94,7 +	36,5 +	16,2 +++	622 hoch	0,67 ++	Hessen	8
Odenwaldquelle	300 +	170 ++	20 +	20 +++	370 hoch	0,5 +++	Hessen	10
Peterstaler Mineralwasser	820 ++	140 +	30 +	10 ++	170 mittel	0,55 ++	Baden-Württemberg	8
Residenz Quelle	388 +	556 +++	75,6 ++	5,9 ++	77,7 mittel	0,35 +++	Bayern	11
Rheinfels Quelle	405 +	1,8 +	0,6 +	4,8 +	258 hoch	0,44 +++	Nordrhein-Westfalen	7
Rhenser	396 +	118 +	31 +	3,5 +	80 mittel	0,44 +++	Nordrhein-Westfalen	7
Rhodius classic	1452 +++	111 +	150 +++ 3	31 +++	190 mittel	0,48 +++	Rheinland-Pfalz	13

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
Rhön Sprudel-Quelle	302 +	45,2 +	26 +	16,6 +++	3,2 gering	0,57 ++	Hessen	8
Rosbacher Medium	1079 ++	209 ++	93 ++	3,9 +	85 mittel	0,56 ++	Hessen	9
Salvus	211 +	99 +	5,7 +	1 +	18,5 gering	0,45 +++	Nordrhein-Westfalen	7
San Pellegrino	135,5 +	208 ++	55,9 ++	2,7 +	43,6 mittel	1 +	Bundesweit	7
Schönborn-Quelle	337 +	187 ++	21,7 +	1,7 +	11,2 gering	0,13 +++	Bayern	8
Schönrain Quelle 29	312 +	151 ++	37 +	4 +	11 gering	0,25 +++	Baden-Württemberg	8
Schwarzwald-Sprudel	681 ++	240 ++	13 +	7 +	120 mittel	0,64 ++	Baden-Württemberg	8
Selters	850 ++	110 +	38 +	13++	299 hoch	0,59 ++	Hessen	8
Siegsdorfer Petrusquelle	381 +	92 +	24 +	1 +	9 gering	0,52 ++	Nordrhein-Westfalen	6
Sinzinger	650 ++	50 +	60 ++	10 ++	140 mittel	0,6 ++	Rheinland-Pfalz	9
Spreequell Classic	3,0 +	18,5 +	3,6 +	1,9 +	6,9 gering	0,55 ++	Berlin-Brandenburg	6
St. Anna Heilwasser	372 +	598 +++ 	75 ++	13 ++	142 mittel	0,67 ++	Bayern	10
Staatlich Fachingen	1812 +++	92,5 +	56,6 ++	16,5 +++	560 hoch	0,87 +	Bundesweit	10
Teusser Medium	350	585	82	8	38	0,55	Baden-Württemberg	10

Name	Hydrogencarbonat ¹	Kalzium ₂	Magnesium ₃	Kalium ⁴	Natrium ₅	Preis €/l ⁶	Erhältlich in	Punkte*
	+	+++ 3	++	++	mittel	++		
Teinacher	610 ++	100 +	20 +	6,2 ++	100 mittel	0,5 +++	Baden-Württemberg	9
Thüringer Waldquell	281 +	106 +	50 ++	3 +	28 mittel	0,47 +++	Thüringen	8
Tönissteiner	1351 +++	164 +	130 +++	13,7 ++	108 mittel	0,5 +++	Rheinland-Pfalz	12
Überkingen	1480 +++	20 +	14,7 +	14,1 +	1090 hoch	0,45 +++	Baden-Württemberg	9
Ulmtaler Klosterquelle	705 ++	125 +	42,3 +	11,9 +	228 hoch	0,49 +++	Hessen	8
Urstromtaler Mineralwasser	195 +	59,4 +	5,8 +	0,7 +	4,6 gering	0,25 +++	Berlin-Brandenburg	7
Vilsa	196 +	60,5 +	4,3 +	2,4 +	18,6 gering	0,48 +++	Niedersachsen	7
Vinsebecker Sprudel	416 +	148 +	37 +	Nicht verfügbar	56,5 mittel	0,52 ++	Nordrhein-Westfalen	5
Vittel	248 +	94 +	20 +	Nicht verfügbar	7,7 gering	0,45 +++	Bundesweit	6
Volvic	71 +	11,5 +	8 +	6,2 +	11,6 +	0,79 +	Bundesweit	6
Westerwaldquelle	866 ++	169 ++	54,6 ++	10 ++	237 hoch	0,45 +++	Hessen	11
Wittenseer Quelle	243 +	83,8 +	5,7 +	1,3 +	9,8 gering	0,45 +++	Schleswig-Holstein	7

- 1) HCO_3^- in mg/l, gut für den Magen
- 2) Ca^{++} mg/l, stärkt die Knochen
- 3) Mg^{++} mg/l, brauchen die Nerven
- 4) K^+ mg/l, wichtig fürs Herz
- 5) Na^+ mg/l, bei Bluthochdruck nicht zu viel davon
- 6) Literpreis, zirka, beim Kauf einer Kiste

*von max. 15 Punkten