



alle Angaben in mg/1000 ml [mg/l]	Magne- sium	Calcium	Hydrogen -carbonat	Kalium	Natrium	Chlorid	Sulfat	Fluor
	(Mg <sup>2+</sup> )	(Ca <sup>2+</sup> )	(HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	(K <sup>+</sup> )	(Na <sup>+</sup> )	(Cl <sup>-</sup> )	(SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	(F <sup>-</sup> )
Adelholzener Classic / Sanft / Extra Still	31,3	<b>67,1</b>	319	1,2	12,9	20,5	27	
Adelholzener Heilwasser	29	<b>88</b>	412	0,6	3,7	2,8	8	0,07
Adelholzener Naturell Natriumarm	30,2	<b>93,1</b>	424	0,6	4,1	3,5	6,6	0,07
ALWA Classic / Medium / Naturelle	65	<b>485</b>	412	5	17	28	1110	0,3
Apollinaris Classic Apollinaris Medium	120	<b>90</b>	1800	3	470	130	100	
Aqua Culinaris Altmühltaler- Quelle (ALDI)	11,2	<b>46,8</b>	291	29,1	45,9	1	64	0,5
Aqua Culinaris Levia-Quelle (ALDI)	5,6	<b>34,7</b>	270	21,5	62,4	1	50	1,2
Aqua Fürstenbrunn Select (ALDI)	2,1	<b>31</b>	111	0,6	8,6	6,3	3,5	
AquaRömer Classic / Medium / Naturelle	47,3	<b>604</b>	203	3,7	20	6,3	1382	0,21
Brohler Mineralwasser	80	<b>80</b>	370					
Contrex	74,5	<b>468</b>	372	2,8	9,4	7,6	1121	0,36
Ensinger Schiller Quelle	105	<b>573</b>	347	7,3	28,9	31,4	1534	0,5
Ensinger Sport Classic / Medium / Still	124	<b>528</b>	403	6,9	28,8	28,9	1463	0,4
Evian	26	<b>80</b>	360	1	6,5	6,8	12,6	
Fontanis Classic / Medium / Naturelle	83	<b>601</b>	394	8,1	30	32	1490	0,2
Gerolsteiner Sprudel / Medium	108	<b>348</b>	1816	11	118	40	38	0
Göppinger Classic / Medium	57	<b>294</b>	2080	23,3	410	63,4	69,2	0,46
Heppinger extra	199	<b>150</b>	2495	27,1	481	118	60	0,52
Löwensteiner Classic / Medium / Stille Quelle	89	<b>541</b>	315	8,3	42	40	1432	0,008
Nestlé Aquarel	30	<b>110</b>	508	62,3	73	0,43		
Römerquelle	57,1	<b>397</b>	899,1	2,02	12,4	20,3	462	0,61
Rosbacher	100	<b>206</b>	72,7					
Schwabenquelle	38,9	<b>365</b>	1330	9,7	51,5	25,4	51,3	0,37
St. Christophorus	58,3	<b>301</b>	1990	24,3	340	54	65,2	0,54
Staatl. Fachingen Medium / Still	59,2	<b>98,7</b>	1846	564				
Stauferquelle	92,7	<b>555</b>	802	98,8	913	751	2044	2,52
Teinacher Classic	26,7	<b>96,2</b>	567	73,8	15,8	26		
Urbacher Classic / Medium / Still	74,7	<b>468</b>	383	3,8	7,9	13,7	1110	0,33
ViO Medium / Still	6	<b>43</b>	150	11	18			
Vittel	20	<b>94</b>	248	7,7	120			
Volvic	8	<b>12</b>	74	6	12	15	9	

\*Die Calciumwerte finden Sie auf dem Flaschenetikett. Ab einem Calciumgehalt >300 mg/l = kalziumreich

**ACHTUNG:**achten Sie bei der Auswahl des Mineralwassers auf einen hohen **Calcium-Gehalt (ideal >550 mg/l)**  
und möglichst niedrigem **Natrium-Gehalt (ideal <220 mg/l) !!!**