

Calcium-Gehalt von
Mineralwässern

Endokrinologie & Diabetologie im Zentrum

Dr. Bacher Dr. Empacher Dr. Feldmann Dr. Fütterer S. Hauß Dr. Ploner



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