

Veröffentlicht auf www.leineblitz.de am Sonnabend, 07.10.23 um 13:08 Uhr:

Sarstedt: "Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser"

Heiko Jakob ist geprüfter Mineralwasser-Sommelier

Heiko Jakob, Inhaber des Getränke-Fachhandels "trinkgut" am Moorberg, ist jetzt Mineralwasser-Sommelier. Dafür hat er die entsprechende Ausbildung absolviert. "Unser Körper benötigt für alle Funktionen Mineralstoffe. Die können leicht durch Mineralwasser aufgenommen werden. Aber es gibt unter den Herstellern auf dem Markt erhebliche Unterschiede", sagt der Experte.

SARSTEDT. Als Mineralwasser-Sommelier kennt sich Heiko Jakob bestens aus, er hat sich zum Mineralwasser-Profi ausbilden lassen. Warum? "Mineralwasser bietet mehr als nur Trinken", antwortet Heiko Jakob. Bei dieser Ausbildung werde der Nährwert des Wasser offenbart. "Interessierte Kunden können mich gern jederzeit ansprechen, wenn sie vieles über das Mineralwasser erfahren möchten."

Unter Mineralstoffen werden Mikronährstoffe, die der Mensch neben Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten (Makronährstoffe) sowie Vitaminen benötigt, um Stoffwechselfvorgänge zu regulieren, verstanden.

"Mineralstoffe spielen unter anderem eine große Rolle im Elektrolyt- und Wasserhaushalt, sind für das Immunsystem sowie für den Aufbau und die Funktion von Knochen, Muskeln und Zähnen unverzichtbar", sagt Heiko Jakob. "Sie werden für den Sehvorgang und das Nervensystem gebraucht und sind auch an der Blutgerinnung und an Prozessen der Fortpflanzung, Zellteilung und Zelldifferenzierung beteiligt. Mineralstoffe können leicht durch Mineralwasser zu uns genommen werden."

In gelöster Form im Mineralwasser werden die kleinen Helfer besser aufgenommen als beim Verzehr in fester Form und gelangen somit geradewegs in die Blutbahn. Mineralstoffe sind anorganische Nahrungsbestandteile, die in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Da der Organismus diese in unterschiedlichen Mengen benötigt, werden sie in Mengen- beziehungsweise Spurenelemente eingeteilt. In größeren Mengen werden Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium benötigt. Einen besonders geringen Anteil an der Körpermasse haben die Spurenelemente Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom und Molybdän. "Die fünf wichtigsten Mineralstoffe sind Kalium, Natrium, Phosphor, Calcium und Magnesium", betont Heiko Jakob.



Heiko Jakob ist jetzt Mineralwasser-Sommelier, und zwar einer von 199 weiteren in Deutschland. / R. Kroll

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 02. May. 2024, 10:06 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.