

Prickelnde Erfrischung

Besonders bei warmen Temperaturen müssen wir auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Am besten geeignet ist stilles Mineralwasser, ungesüßter Tee oder auch Fruchtsaftchorle. Dabei greift man aber gern zu kohlensäurehaltigem Mineralwasser, das so schön prickelt und daher besonders erfrischend ist. Auch für selbstgemachte Limonade ist es gut geeignet und dann ist Kohlensäure natürlich in fast allen Erfrischungsgetränken enthalten.

Kohlensäure wird Getränken und Mineralwasser zugesetzt, damit sie einen erfrischenden Geschmack bekommen. Manche Mineralwässer enthalten auch von sich aus bereits Kohlensäure. Die Mineral- und Tafelwasserverordnung schreibt vor, dass Wasser nur dann als „natürliches kohlensäurehaltiges Mineralwasser“ bezeichnet werden darf, wenn der CO₂-Gehalt in der Flasche dem in der Quelle entspricht. Ein „natürliches, mit Kohlensäure versetztes Mineralwasser“ enthält CO₂ eines anderen Ursprungs.

Kohlensäure ist chemisch gesehen die Verbindung von Kohlendioxid (CO₂) mit Wasser (H₂O). Dies ergibt die sehr instabile Kohlensäure H₂CO₃, die aber schnell wieder zerfällt. Umgangssprachlich versteht man unter Kohlensäure das CO₂, das in Wasser gelöst



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ist. Die prickelnden Bläschen in der Flasche sind also Kohlendioxidbläschen. CO₂ löst sich übrigens bei niedrigeren Temperaturen besser in Wasser.

Mit den Getränken aufgenommene Kohlensäure regt die Durchblutung im Mund an und fördert den Speichelfluss. Außerdem kann sie die Verdauungsfunktion durch vermehrte Freisetzung von Gallenflüssigkeit anregen.

Wer allerdings einen eher empfindlichen Magen hat und zu Aufstoßen, Blähungen oder Sodbrennen neigt, der ist mit einem stillen Mineralwasser besser bedient. Auch während sportlicher Aktivitäten greift man besser zu einem stillen Mineralwasser oder isotonischem Getränk.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann