

HAHN ODER FLASCHE?

TEXT: NIKE HEINEN

Gesund und genießbar: Welches Wasser Eltern ihren Kindern guten Gewissens geben können

E

Es sieht harmlos aus, kann aber krank machen: Wasser ist nicht gleich Wasser. Ob Schwermetall-Ionen aus der Leitung, chemische Reste aus dem Plastik der Mineralwasserflasche oder Durchfallbakterien, all diese Verunreinigungen können gesundheitsgefährdend sein – und sind unsichtbar. Was also sollen kleine Kinder trinken? Welches Wasser eignet sich für Babymilch und die ersten Breie?

„Was aus der Leitung kommt, ist am besten“, sagt Dr. Georg-Christian Zinn, Kinderarzt und Facharzt für Hygienemedizin. „Und zwar pur oder als Basis für Babynahrung.“ Zinn leitet das Hygienezentrum am privaten Bioscientia Institut, das unter anderem auch Kinderkliniken in Wasserfragen berät. Er ist selbst Kinderarzt und Hygienemediziner. „Unser Leitungswasser ist ein streng kontrolliertes Lebensmittel – und für jedes gesunde Kind absolut genießbar“, ist er überzeugt. Die Wasserexperten beim Umweltbundesamt warnen beim häuslichen Wasserzapfen allerdings vor dem so genannten Stagnationswasser: Das entsteht, wenn das Wasser mehrere Stunden lang in der Leitung steht. Bestandteile der Leitungen (Blei- und Kupfer-Ionen, Komponenten des Plastiks, Dichtmaterialien) finden sich nach einer Weile relativ konzentriert in diesem Wasser wieder. Und das ist nicht gesund. Deswegen ganz wichtig: Beim Trinkwasser nicht knausern. Braucht man es zum Kochen oder Trinken, dann immer erst so lange laufen lassen, bis es merklich kühler aus der Leitung läuft. Das ist dann der Nachschub aus dem großen Wasser-

”

Unser
Leitungswasser ist
für jedes gesunde
Kind absolut
genießbar“

kreislauf – er kommt schon nach ein paar Sekunden. Nach ein paar Tagen Abwesenheit empfiehlt das Bundesumweltamt sogar eine volle Minute Durchspülzeit. Zinn macht noch eine Einschränkung: „Wer inmitten stark gedüngter Felder wohnt, der sollte sich beim zuständigen Wasserwerk unbedingt nach dem Nitratwert erkundigen“, warnt er. „Der ist in ländlichen Gegenden für Säuglinge manchmal zu hoch.“ Die Stickstoffverbindung kann in den ersten Lebensmonaten auf Umwegen das Blut schädigen. Ab 50 mg Nitrat pro Liter Wasser braucht es eine gesündere Alternative: Dann kann Mineralwasser verwendet werden, um Säuglingsmilch anzurühren. Wichtig ist nur, dass es nicht zu viele Natrium-Ionen enthält, das belastet die Nieren der Kinder. Im Leitungswasser finden sich immer auch Bakterien. Diese Keime sind aber





FOTO: Getty Images/Stephanie Smith Photography

für gesunde Kinder kein Problem, sie sind sogar wichtig als Sparringspartner für ihr Immunsystem. „In Deutschland wird das Wasser so nährstoffarm gehalten, dass Fäkalkeime oder andere gefährliche Bakterien dort keinen passenden Lebensraum finden“, erklärt Zinn. „Die Wasserbakterien sind harmlos und haben wahrscheinlich sogar einen positiven Effekt auf die Gesundheit der Kinder.“ Ab einem Alter von sechs Wochen ist es deswegen aus der Sicht des Kinderarztes nicht mehr nötig, das Trinkwasser abzukochen, wenn man damit zum Beispiel Milchpulver anrührt.

Wen es trotzdem beim Wort Bakterien graust, der kann zu Sprudel greifen. Die Kohlensäure verhindert, dass sich Mikroorganismen ansiedeln können – und die Blubberblasen verabschieden sich, falls gewünscht, sofort beim Kochen. Sobald

Kinder dann mit etwa drei Monaten pures Wasser aus dem Becher trinken können, sind viele gerade mit dem Kribbeln zu begeistern.

Keine gute Idee ist dagegen ein Wasserfilter. Steht er warm und wird er nicht häufig genug gewechselt, können hier die für Säuglinge gefährlichen Fäkalkeime einen guten Nährboden finden. Auch Wasser aus Plastikflaschen wird von vielen Kinderärzten eher kritisch gesehen. Denn aus technischen Gründen erhält das Plastik einen ganzen Cocktail von Zusatzstoffen, die auch ins Wasser übergehen – und zwar besonders schnell, wenn die Flasche in der Sonne steht. Unter anderem findet sich dann im Flaschenwasser Bisphenol A. Der Stoff soll hormonähnliche Wirkungen haben und hat deswegen in Babynahrung nichts zu suchen. ■