

Das Geld können Sie sich sparen

22.7.2026 - | Stiftung Warentest

Wässer mit Vitaminen vermitteln den Eindruck, Gesundheit und Fitness zu fördern. In Wahrheit liefern sie viel Überflüssiges, zeigt ein Check der Verbraucherzentrale.

„Vitamin Water“, „Active-Water“, „Antistress“ – die Namen von Wässern mit zugesetzten Vitaminen wecken die Erwartung, dass die so beworbenen Getränke besonders nützlich für Wohlbefinden und Gesundheit sind. Doch die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt (VZSA) hält sie „für nicht empfehlenswert“. Bei einem [Marktcheck](#) von 35 Produkten stellte sie zahlreiche Schwächen fest:

- überflüssige und überdosierte Vitaminanreicherungen
- fragwürdige Werbeaussagen
- hohe Zuckergehalte
- Saftige Preise, die oft deutlich über denen von [Mineralwasser](#) liegen.

Viele erwecken den Anschein von Mineralwasser

Der Marktcheck und die Preiserhebung erfolgten im Mai 2026. Für die Bewertung nahm die VZSA Angaben auf den Flaschen unter die Lupe – also Zutatenliste, Nährwertangaben und Werbeaussagen. Bei 20 Produkten stößt allein schon der Produktname auf Kritik. Bezeichnungen wie „Funktionelles Mineralwasser mit Geschmack“ (**Magnesia Plus**), „Vitamin Water“ (**Hohes C**), „Water +“ (**Rewe** und **dm Ivorell**) oder Aqua Wellness (**Netto**) sind laut VZSA geeignet, Menschen in die Irre zu führen, weil sie suggerierten, es handle sich um Wasser oder Mineralwasser.

Der Eindruck verstärkte sich noch, wenn das Produkt in mineralwassertypische Flaschen gefüllt werde. Alle Getränke im Check seien aber rechtlich Erfrischungsgetränke und keine [Mineralwässer](#). Ähnlich kritisch sieht es die VZSA, wenn auf den Etiketten Begriffe wie „Antistress“ (Magnesia Plus), „Boost“ und „Energy“ (Hohes C) stehen. Sie legten nahe, dass die Inhaltsstoffe der betroffenen Getränke Effekte hätten, die über die normale Körperfunktion hinausgingen.

Wie die „Vitamin-Wässer“ rechtlich einzuordnen sind

- **Aromatisierte Erfrischungsgetränke.** Die begutachteten Getränke zählen zur Gruppe der Near-Water-Getränke. Viele Anbieter vermarkten sie mit einem Bezug zu Fitness, Wellness oder Gesundheit. Umgangssprachlich heißen die Produkte auch Vitamin-Wässer. Rechtlich fallen sie laut Verbraucherzentrale in die Kategorie aromatisierte Erfrischungsgetränke. Das Wort „Erfrischungsgetränk“ muss deklariert sein. Im Marktcheck des VZSA war das auch bei allen Produkten der Fall, auf vielen Flaschen steht es jedoch nur klein gedruckt.
- **Viele Zusätze.** Detaillierte Vorgaben für den geprüften Erfrischungsgetränke-Typ gibt es nicht. In den Zutatenlisten aller Getränke aus dem VZSA-Check steht als Basiszutat Trink- oder Mineralwasser. Darüber hinaus sind verschiedene Vitamine aufgeführt, häufig noch Zucker oder [Süßstoffe](#) sowie [Aromen](#) für den Geschmack.

Zugesetzte Vitamine sind überflüssig

Viele der zugesetzten Vitamine sind schlichtweg überflüssig, weil die gesunde Bevölkerung in Deutschland über die herkömmliche Ernährung damit gut versorgt ist. Dazu gehören etwa die wasserlöslichen B-Vitamine, die in 67 Prozent der Getränke im Check enthalten sind: Pantothensäure (B 5), Niacin (B 3), Biotin (B 7, B 6 (Pyridoxin) und Vitamin C. Auch an weiteren der angereicherten Vitamine leiden gesunde Menschen normalerweise keinen Mangel – etwa an Vitamin C und B1 (Thiamin). Teils sind den Getränken auch noch Folsäure und Vitamin B 12 zugegeben. Auch diese können über die gewöhnliche Kost aufgenommen werden – Folsäure etwa über grünes Blattgemüse, B 12 über tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte.

Empfohlene Höchstwerte überschritten

In 24 Produkten waren die Höchstmengen für zugesetzte Vitamine in Lebensmitteln überschritten, die das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt. 13 Produkte lagen bei Vitamin B 6 über den Empfehlungen, 6 Produkte hatten zu viel Folsäure und eines zu viel Vitamin E. Die Verbraucherzentrale sieht allerdings in keinem Fall eine unmittelbare Gesundheitsgefahr.

Tipp: Mehr über Nutzen und Vorkommen einzelner Vitamine erfahren Sie in unserem Ratgeber [Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente](#).

Vitamin D und E wirken in fettfreien Getränken nicht

Noch unverständlicher findet es die Verbraucherzentrale, dass den Getränken die fettlöslichen Vitamine E und D zugefügt werden. Denn der Körper nimmt diese aus fettfreien Erfrischungsgetränken nicht optimal auf – besser würde das klappen, wenn zusammen mit dem Getränk noch fett-haltige Lebensmittel verzehrt würden. Auch das [Bundesinstitut für Risikobewertung](#) sieht in seinem Konzept zur Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D keinen Einsatz in Erfrischungsgetränken vor.

Vitamine, die über den normalen Tagesbedarf hinaus genommen werden, erzielen keinen gesundheitlichen Mehrwert – weder für Konzentration noch für Stressabbau.

Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt

Gut acht Stück Würfelzucker auf 350 Milliliter

Die Getränke aus dem Marktcheck der VZSA waren in der Regel gesüßt – mit Zucker oder anderen Süßungsmitteln wie Süßstoffen. Einzelne Produkte enthielten vergleichsweise viel Zucker, insbesondere das von **Peppa Pig** mit 6,7 Gramm pro 100 Milliliter. Umgerechnet auf den Inhalt der ganzen 350-Milliliter-Flasche entspricht die Menge fast acht Stück Würfelzucker. Der durchschnittliche Zuckergehalt aller 35 Getränke betrug 2,3 Gramm pro 100 Milliliter – was umgerechnet auf einen halben Liter fast vier Zuckerwürfel oder 11,5 Gramm Zucker bedeutet.

Tipp: Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass Kinder – je nach Alter – maximal 27,5

bis 40 Gramm an zugesetztem Zucker pro Tag zu sich nehmen sollten. Für Erwachsene liegt die Toleranzgrenze bei 50 Gramm täglich, wobei 25 Gramm Zucker ideal wären.

Süßstoffe sind kein optimaler Zuckerersatz

Einige Getränke waren mit den [Süßstoffen](#) Acesulfam-K oder Sucralose gesüßt. Auch sie stehen in der Kritik – etwa wegen möglicher negativer Auswirkungen auf das Darmmikrobiom. Beide Süßstoffe sind sehr stabil, der Mensch scheidet sie nach dem Verzehr wieder aus. Über die Kanalisation gelangen sie in die Kläranlagen, die insbesondere Sucralose kaum entfernen können. Von dort erreicht dieser Süßstoff die Umwelt, wo er Wasserorganismen schaden kann. Die Stiftung Warentest sieht den Einsatz von Süßstoffen für viele Lebensmittel mit Skepsis und vergab dafür beim [Limonaden-Test](#) und beim [Ketchup-Test](#) Minuspunkte.

Deutlich teurer als normales Wasser

Zu guter Letzt bezeichnet die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt das Preis-Leistungs-Verhältnis der Getränke als „unangemessen“. Der Durchschnittspreis der 35 Produkte im Check lag bei 2,47 Euro pro Liter. Die Preisspanne reichte von 0,89 bis 3,98 Euro pro Liter. Zum Vergleich: Gutes oder sogar sehr gutes Mineralwasser gibt es pro Liter schon ab 19 Cent, ein Liter [Trinkwasser](#) kostet in Deutschland noch weniger, nämlich unter einem halben Cent.

Wann gesundheitsbezogene Aussagen erlaubt sind

Viele Anbieter der Getränke drucken auf die Etiketten gesundheitsbezogene Aussagen („Health Claims“). Sie beziehen sich auf einige der eingesetzten Vitamine. Das ist nur zulässig, wenn die Aussagen von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit Efsa zugelassen sind. So darf für Pantothensäure und Niacin folgende Aussage gemacht werden: „Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei“. Für Biotin, Niacin und Vitamin C kann etwa ausgelobt werden: „Trägt zur normalen psychischen Funktion bei“. Die Verbraucherzentrale stellte hier keine Verstöße fest. Auch enthielten die Produkte genug von den jeweiligen Vitaminen, um die Aussagen überhaupt treffen zu können.

https://www.test.de/Wasser-mit-Vitamin-Zusaetzen-Das-Geld-koennen-Sie-sich-sparen-6322516-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...