Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Artikel: Das Salz unseres Körpers
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557444

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Salz unseres Körpers

Das lebenswichtige Natrium kommt überall im Körper vor, denn seine wichtigsten Aufgaben sind die Regulierung des Wasserhaushalts und – im engen Zusammenspiel mit Kalium – die Aufrechterhaltung eines Spannungsfeldes an den Zellwänden, was wiederum die Voraussetzung für ein reibungsloses Funktionieren von Muskeln und Nerven ist. Ausserdem spielt Natrium eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt, aktiviert einige Enzyme und ist an der Aufnahme von Zucker und Aminosäuren beteiligt.

2,6 Prozent der Erdkruste bestehen aus Natrium, vorwiegend in der Form von Kochsalz.

Das Leichtmetall Natrium ist eines der sechs Mengenminerale, die – im Gegensatz zu den Spurenelementen – in größerem Umfang bei Mensch und Tier vorkommen. Im Organismus eines Erwachsenen finden sich etwa 100 Gramm Natrium.

Man bekommt schnell genug

Normalerweise braucht man keine Angst zu haben, dem Körper zuwenig Natrium zuzuführen, denn es wird zum größten Teil über die Nahrung in Form von Kochsalz (Natriumchlorid) aufgenommen. Mediziner sehen eine tägliche Kochsalzzufuhr von fünf, höchstens sechs Gramm pro Tag als ausreichend an. Der derzeitige durchschnittliche Verbrauch an Salz liegt jedoch bei ungefähr zehn Gramm pro Tag – und ist damit viel zu hoch.

Entgegen der landläufigen Meinung ist aber nicht die Verwendung von Kochsalz in der Küche oder das Nachsalzen bei Tisch verantwortlich für den zu hohen Konsum. Vielmehr schätzt die Industrie das Kochsalz als preiswertes Konservierungsmittel, und so enthalten viele Fertigprodukte einen viel zu hohen Salzanteil. Dies gilt vor allem für Wurst, Brot, einige Käsesorten, Dosenkonserven, Cornflakes, Beutelsuppen, Knabbergebäck und gesalzene Nüsse, Ketchup, geräuchertes und gepökeltes Fleisch.

Ein paar Gramm entscheiden

Es ist also offensichtlich, daß man eher gefährdet ist, zuviel Kochsalz zu sich zu nehmen als zuwenig. Zuviel Natrium verursacht aber schwerwiegende Störungen der Zellen. Denn normalerweise regelt Natrium den Druck außerhalb der Zellen, während Kalium für die Druckverhältnisse im Zellinneren zuständig ist. Die beiden Mineral-

stoffe halten gemeinsam den sogenannten osmotischen Druck der Zellen aufrecht. Ein Zuviel an Natrium zieht automatisch einen Verlust von Kalium nach sich. Ist zuwenig Kalium in den Zellen, dann strömt das Natrium von außen nach innen und reißt auch noch viel Wasser mit sich. Ein großer Kaliumverlust aber bedingt ein schlechtes Funktionieren des Nervensystems. Andere Folgen sind Bluthochdruck, die Bildung von Oedemen, Muskelschwäche.

Hirsche und Rehe, die mit dem Grünfutter viel Kalium aufnehmen, ziehen kilometerweit zum Salzlecken.

Bluthochdruck durch zuviel Kochsalz?

Repräsentativstudien aus Deutschland zeigen, daß praktisch nur noch jeder zweite Mann und jede dritte Frau einen normalen Blutdruck haben. Als eine der häufigen Ursachen für Bluthochdruck wird der zu hohe Verbrauch an Kochsalz angesehen (während die Kaliumzufuhr im allgemeinen zu niedrig ist). Wer an Bluthochdruck leidet, tut seinem Körper Gutes, wenn er kochsalzarme Lebensmittel wie frische Salate und Gemüse (auch tiefgefroren), Obst, Süßwasserfische, Milchprodukte usw. bevorzugt. Zu bedenken ist aber, daß ein Natriumüberschuß nicht die einzige Ursache für die weite Verbreitung des Bluthochdrucks ist.

Manchmal hat man doch zuwenig

Es gibt aber auch Situationen, in denen der Körper über zuwenig Natrium verfügt. Und auch das kann gefährlich werden. Zum Beispiel wenn jemand bei großer Hitze körperlich anstrengend arbeitet oder schweißtreibenden Sport ausübt. Durch das starke Schwitzen wird viel Salz ausgeschieden. Macht man dann noch den Fehler, zuviel zu trinken, wird noch mehr Natrium aus dem Körper geschwemmt, und der akute Salzmangel führt zu Schwindel, Übelkeit, Kollaps oder Muskelkrämpfen. Das Essen von Salz oder das Trinken elektrolytischer Getränke schafft schnelle Abhilfe.

Unter den gleichen Symptomen leiden Menschen nach starkem Erbrechen oder Durchfall. Auch harntreibende Mittel (manche sogenannte «Schlankheitspillen») können Natriummangel auslösen. In solchen Situationen hilft der Verzehr von stark salzhaltigen Nahrungsmitteln wie Oliven, Heringen, Roquefortkäse, Pumpernickel, Roggenbrot oder ähnlichem. Sollten Sie davon nichts im Hause haben, tun ein paar Löffel Kaviar den gleichen Dienst (– und den hat man ja immer zur Hand!)

Eingelegte Oliven gehören zu den Speisen mit hohem Salzgehalt.

Im Sortiment von A. Vogel finden Sie drei neue salzlose Kräutermischungen mit den Geschmacksrichtungen scharf, pikant und mild. Bluthochdruck-Patienten ist außerdem das streng natriumarme Gewürz HerbaDiät zu empfehlen. Alle Gewürze sind aus gartenfrisch geernteten, schonend getrockneten Gemüsen und Kräutern aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.