



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 14. Juli 2014

## Zuviel Salz macht krank

Salz, das einstmals „weiße Gold“ ist aufgrund der großflächigen Gewinnung in unterirdischen Salzstöcken für Jedermann erschwinglich geworden. Da er ein preiswerter Geschmacksverstärker ist, konsumieren wir leider mehr als unserer Gesundheit gut tut.

Salz besteht aus Natrium und Chlorid. Diese beiden Mineralien sind in kleinen Mengen lebensnotwendig, in größeren Mengen allerdings schädlich. Viele Studien belegen, dass insbesondere zu viel Natrium das lebensnotwendige Kalium aus der Zelle verdrängt. Kalium und Natrium sind natürliche „Gegenspieler“. Kalium soll die Zelle möglichst basisch halten. Zu viel Natrium führt also zu einer Übersäuerung in der Zelle. Das ist einer der Hauptgründe weshalb durch zu viel Salz beispielsweise das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich ansteigt. Außerdem wurde nachgewiesen, dass ein zu hoher Natriumgehalt Blutgefäße verkrampfen lässt und sie weniger elastisch und flexibler sind.

Dass wir unter Kaliummangel leiden können, blieb lange Zeit unentdeckt. Denn meist wird in der normalen Blutuntersuchung nur das Kalium außerhalb der Zelle im Blutserum gemessen. Unser Körper ist aber immer darauf bedacht, die Konzentration der Mineralien im Blutserum aufrecht zu erhalten in dem er Kalium aus Muskelzellen freisetzt und die Kaliumausscheidung über die Nieren verhindert. Deswegen wird ein Kaliummangel nur entdeckt, wenn bereits ein massiver Kaliumverlust innerhalb der Zelle vorliegt. Es ist also wichtig den Kaliumstatus in der Zelle zu messen, wie dies bei der Vollblutanalyse der Fall ist.

Im Vergleich zu unseren Urahnen verzehren wir fünfmal mehr Natrium, aber nur noch ein Drittel

des Kaliums. Das könnte der Grund dafür sein, dass Menschen die weniger Kochsalz verzehren und mehr Kalium aufnehmen seltener an Demenz, hohem Blutdruck, Diabetes, Nierensteinbildung sowie den heute üblichen Zivilisationskrankheiten erkranken. Sie verfügen über eine normalere Magensäureproduktion und ihr Knochenwachstum im Alter ist besser.

Die WHO empfiehlt eine derzeitige Obergrenze für ältere und kranke Menschen von ungefähr 7,6 Gramm Kochsalz. Der durchschnittliche Verbrauch liegt aber bei über 10g pro Tag. Das meiste davon findet sich versteckt in Fertiggerichten, Wurst- und Backwaren. Hinterlassen Schweißflecken in dunkler Kleidung weiße Ränder? Das ist ein Hinweis für zu hohen Salzkonsum.

Natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Salate oder frische Kräuter enthalten von sich aus eine ausreichende Menge Salze. Den gesündesten Salzersatz bieten deswegen frische oder getrocknete Kräuter. Wenn Sie Salz verwenden, benutzen Sie am besten natürliche Salze wie Stein-, Kristall- oder Meersalz. Sie enthalten noch andere lebensnotwendige Elemente. Auch Blutdrucksalz, das Sie in der Apotheke bestellen können ist gesünder, da die Hälfte des anteiligen Natriums durch Kalium ersetzt ist.

Im letzten Artikel zum Vitamin D hat sich ein „Fehlerteufelchen“ eingeschlichen. Da wurde im letzten Abschnitt aus dem Vitamin D plötzlich ein Vitamin E. Gemeint war natürlich Vitamin D. Sorry dafür.

Ihre

