

# SALZ IM LEBEN

*Informationen für Gesundheit und Ernährung*

## Wichtig für Senioren: Genug Flüssigkeit und genug Salz

Ältere Menschen haben oft mit vielen Gesundheitsproblemen zu kämpfen. Nicht selten sind einige davon hausgemacht. Denn viele Senioren trinken zu wenig und verzehren zu wenig Salz. Im guten Glauben, salzarme Kost sei gesund, leisten sie einem Natriummangel Vorschub. Sie bringen damit das per se im Alter labile Gleichgewicht im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt aus dem Lot, was gravierende Folgen haben kann.

Denn der Natriummangel kann zu Muskelkrämpfen führen, müde machen und Konzentrations- und Gedächtnisstörungen hervorrufen. Oft aber wird genau das als „alterstypisch“ abgetan. Auch Unsicherheiten beim Gehen werden von älteren Menschen oft klaglos hingenommen. Sie können ebenfalls Ursache eines Flüssig-



*Salzarme Kost kann sich im Alter fatal auswirken*

keitsmangels sein, dem durch salzarme Kost noch Vorschub geleistet wird. Verschärft er sich – wie es bei weiteren Verlusten an Flüssigkeit und Mineralstoffen zum Beispiel bei starkem Schwitzen, bei Erbrechen oder Durchfall der Fall sein

kann – so drohen weitere gesundheitliche Konsequenzen: Es kommt zu Unruhezuständen, Verwirrtheit und eventuell sogar zu Halluzinationen, Symptomen wie sie auch bei einer Demenz auftreten. Auch weitere im Alter sehr häufige Störungen wie eine Harn- oder Stuhlinkontinenz können durch einen krankhaften Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel mit verursacht werden.

Ältere Menschen müssen deshalb mehr noch als junge auf eine ausgewogene Ernährung achten. Dazu gehört auch, dass sie ausreichend trinken und bei ihrer Ernährung nicht am Salz sparen. Wie wichtig das ist, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen: Demnach weist rund jeder zehnte ältere Mensch eindeutig einen Natriummangel auf.

## Salzbäder: Wellness zu Hause

Wellness ist zu einem Schlagwort für Wohlbefinden geworden. Doch man muss nicht unbedingt in den Wellness-Tempel, wenn man seinem Körper etwas Gutes tun möchte. Auch Salzbäder in der heimischen Badewanne wirken wohltuend auf Körper und Seele. Die Solebäder entspannen und haben nachweisbar heilsame Effekte. Das betrifft insbesondere die Haut: Denn nach dem Bad bleibt eine Art „Salzmantel“ auf der

Haut zurück, es kommt zur Entquellung der Hornschichten, zu einer Erhöhung der Hauttemperatur und zu einer verbesserten Hautdurchblutung.

Dieser Effekt lässt sich bei Hauterkrankungen auch medizinisch nutzen, was in vielen Badekurorten schon seit Jahrhunderten praktiziert wird. Die heilende Kraft des Solebads wird regelmäßig bei Hauterkrankungen wie der Psoriasis sowie bei entzündlichen und degenerativen

rheumatischen Erkrankungen genutzt. Ratsam sind Solebäder außerdem bei Rehabilitationsmaßnahmen, bei Kindern mit erhöhter Infektneigung und bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom. Sie helfen bei solchen Störungen, die Beschwerden zu lindern und tragen somit zu einem deutlich höheren Wohlbefinden bei. Warmes Salzwasser regt zudem den Kreislauf an und bringt, vernünftigerweise dosiert, den Körper in Schwung.

# Salz: Konservierung pur

Salz steuert nicht nur den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers, es ist auch ein wichtiger Geschmacksträger und es kann genutzt werden, um Nah-



*Salz dient bei Lebensmitteln auch der Haltbarkeit*

rungsmittel haltbar zu machen: Wird Lebensmitteln Salz zugesetzt, so senkt dies den so genannten  $a_w$ -Wert. Dieser Wert gibt den Anteil freien Wassers in dem jeweiligen Nahrungsmittel an. Wird er erniedrigt, wie das bei der Konservierung mit Salz geschieht, so werden den Mikroorganismen ihre Lebensgrundlage entzogen und so die Haltbarkeit des Lebensmittels gesteigert. Genutzt wird diese Form der Konservierung bei der Herstellung von Backwaren und auch bei der Käseherstellung. Außerdem wird Salz genutzt, um Fettemulsionen wie Butter oder Margarine haltbar zu machen.

## Salz hat nur minimale Effekte auf den Blutdruck

Zum Thema Salz und Blutdruck gibt es noch viele falsche Vorstellungen. So wird immer wieder an die allgemeine Bevölkerung und mehr noch an Menschen mit Bluthochdruck appelliert, sich salzarm zu ernähren, um dadurch den Blutdruck zu senken oder dem Bluthochdruck (Hypertonie) vorzubeugen. Die Zusammenhänge zwischen Blutdruck und Salzverzehr werden überschätzt. Denn aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass

der Blutdruck auch bei strikt salzarmen Kost im Durchschnitt nur sehr wenig sinkt. Bei Gesunden lässt sich so eine Blutdrucksenkung von nur 1,27 mmHg im oberen, systolischen Wert erwirken und von nur 0,54 mmHg im unteren diastolischen Wert. Etwas größer ist der Effekt bei Menschen mit Bluthochdruck. Doch bei ihnen sinkt der Blutdruck im Durchschnitt auch nur um 4 mmHg systolisch und um knapp 2 mmHg diastolisch. Hinzu kommt, dass dies nur rasche Effekte sind. Die langfristigen Auswirkungen einer salzarmen Kost auf den Blutdruck sind noch enttäuschender, wie ebenfalls in großen Studien (Cochrane-Analysen) belegt wurde: Demnach sinkt der obere Blutdruckwert bei Menschen, die mindestens sechs Monate lang eine strikt salzarme Diät durchhalten, auf Dauer nur um 1,1 mmHg, der untere Wert um 0,6 mmHg – Unterschiede die im Einzelfall kaum mehr messbar sein dürften.



*Der Zusammenhang zwischen Salzverzehr und Blutdruck wird oft überschätzt*

### *Kostbares Gut*

Salz war für unsere Vorfahren ein kostbares Handelsgut und Salzstraßen waren die ersten großen Handelswege. Auf ihnen wurde das „weiße Gold“ in Regionen gebracht, in denen eine eigene Salzgewinnung nicht möglich war. Die bekannteste Salzstraße ist die rund 3000 Jahre alte „Via Salaria“. Sie führt von den Salzgärten Ostias, der ursprünglichen Hafenstadt des antiken Rom, über den ganzen Apennin bis hin zur Adria.

### *Ein altes Hausmittel*

Salz wurde schon im Altertum als Heilmittel genutzt. Im Ägypten vorchristlicher Zeit wurde es zur Wundheilung und als entzündungshemmendes Mittel eingesetzt. Auch der griechische Arzt Hippokrates (460–377 v. Chr.) schreibt dem Salz Heilkräfte zu. Er wandte es zumeist mit Honig oder zusammen mit Essig an.

### *Kochsalz hilft bei verstopfter Nase*

Gefäßverengende Nasentropfen bringen bei verstopfter Nase nur kurzfristige Linderung und dürfen zudem nur kurze Zeit angewandt werden. Besser und anhaltender wirkt die Nasenspülung mit Kochsalzlösung. Die Kochsalzlösung lässt sich leicht selbst herstellen und spezielle Nasenduschen gibt es in der Apotheke.

# SALZ IM LEBEN

*Informationen für Gesundheit und Ernährung*

## SALZARME KOST:

# Mehr Gefahren als Nutzen?

Salzarme Kost scheint keineswegs so gesund zu sein, wie immer wieder zu hören und zu lesen ist. Einer aktuellen amerikanischen Erhebung zufolge birgt eine zu geringe Zufuhr von Kochsalz (NaCl) mit der Nahrung sogar erhebliche Gesundheitsgefahren. Sie scheint sogar die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit zu erhöhen, wie die NHANES II-Studie (National Health and Nutrition Examination Survey) zeigt.

In dieser Untersuchung wurden die Auswirkung von Ernährungsgewohnheiten bei mehr als 7.000 Freiwilligen akribisch analysiert. Es wurden dabei zwei Gruppen von Personen unterschieden

und zwar solche, die im Mittel weniger als 6 Gramm Kochsalz täglich verzehren, und solche, die durchschnittlich mehr als 6 Gramm NaCl täglich mit der Nahrung aufnehmen. Beide Gruppen wurden mehr als 13 Jahre lang beobachtet. Dabei zeigte sich ein auch für die Wissenschaftler unerwartetes Ergebnis: Bei den Studienteilnehmern, die weniger als die üblichen 6 Gramm Kochsalz täglich verzehrten, waren statistisch eindeutig mehr Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Komplikationen zu verzeichnen als bei denjenigen mit höherem Salzkonsum.

„Dieses Ergebnis war unabhängig davon, wie alt die Studienteilnehmer

waren, wie gesund sie sich ansonsten ernährten, welchen Blutdruck- und welche Cholesterinspiegel sie hatten“, berichtete Professor Dr. Karl-Ludwig Resch aus Bad Elster bei einem Pressegespräch im Rahmen eines Ärztekongresses in Wiesbaden. Professor Resch warnt aufgrund der aktuellen Daten vor weiteren Empfehlungen zur salzarmen Kost. Solche Ratschläge sind nach seinen Worten solange nicht gerechtfertigt, solange nicht zweifelsfrei bewiesen ist, dass eine salzarme Kost den Menschen nutzt und nicht – wie die aktuellen Daten vermuten lassen – ihnen möglicherweise sogar schadet.

## Solebäder – Therapie bei der Psoriasis

Dass Bäder in salzhaltigem Wasser der Haut gut tun, wissen viele Patienten mit chronischen Hauterkrankungen schon lange und fahren zur Kur ans Tote Meer. Von den deutschen Krankenkassen wurde der heilsame Effekt der Salzbäder bislang jedoch bestritten, die Kosten für eine solche Behandlung werden nicht übernommen. Nun hat erstmals eine kontrollierte Studie wissenschaftlich belegt, dass Solebäder heilsame Effekte bei der Schuppenflechte (Psoriasis) besitzen. Die aktuellen Daten stellte Professor Dr. Ralf Uwe Peter aus Ulm-Blaustein bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin in Wiesbaden vor. In



*Auch zu Hause kann man die heilende Wirkung von Salzbädern nutzen. Sie helfen bei Haut- und Rheumaerkrankungen. Anwendung: Vollbäder mit Salzwasser (10–15 g Salz je Liter) oder Sole (15–60 g Salz je Liter).*

der Studie erhielten zwei vergleichbare Patientengruppen entweder die herkömmliche Behandlung PUVA (photosensibles Psoralen plus UV-A-Bestrahlung) als Badbehandlung oder ein Solebad (25prozentige Salzlösung) mit anschließender UV-B-Bestrahlung. Das Ergebnis war laut Professor Peter überzeugend: Die Kombination aus Salzbad und UV-B-Bestrahlung war deutlich besser wirksam als eine Referenzbehandlung im Leitungswasserbad mit nachfolgender Bestrahlung. Und: Die Solebadtherapie mit anschließender Bestrahlung mit UV-B-Licht besserte den Hautbefund der Patienten annähernd ebenso gut wie die PUVA-Bad-Therapie.

# Sport: Für ausreichende Kochsalzversorgung sorgen

Eine bislang unbekannte Ursache spektakulärer Todesfälle beim Sport – speziell bei Menschen, die einen Marathon laufen – wurde kürzlich von Wissenschaftlern der Harvard-Universität entdeckt. Sie stellten fest, dass vor allem die Sportler in Gefahr sind, die während des Laufens viel trinken. Ursache hierfür dürfte sein, dass die Sportler zuviel Kochsalz ausschwemmen. Denn die Untersuchung von 500 Läufern zeigte bei 60 von ihnen ungewöhnlich niedrige Kochsalzwerte. Bei drei Sportlern waren die Werte sogar schon im kritischen Bereich. Zu den erniedrigten Kochsalzspiegeln kommt es nach einem Bericht in „bild der wissenschaft“, weil die Sportler beim Schwitzen Salz und Flüssigkeit ausscheiden. Durch das Trinken bekommen sie in der Regel aber nur Flüssigkeit zurück, es kommt somit zu einem Salzverlust. Bei hoher Flüssigkeitszufuhr und Salzverlust nehmen die Zellen Wasser auf und schwellen. Das geschieht nicht nur in den Extremitäten sondern auch in anderen Organen und sogar im Gehirn. Es kommt zu Schwindel, zu

Unwohlsein und in schweren Fällen sogar zum Zusammenbruch. Wer ausgiebig Sport treibt oder sogar Marathon läuft, sollte deshalb nicht nur für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, sondern unbedingt auch für eine ausreichende Salzzufuhr sorgen.



*Sportlich aktiv? Salz- und Flüssigkeitsverluste ausgleichen*

## Konservierung mit Salz – das kannten schon die Ägypter

Die ersten, die Fisch und Fleisch mit Hilfe von Salz konservierten, waren wahrscheinlich die alten Ägypter. So wurden in ägyptischen Gräbern, die aus der Zeit weit vor 2000 vor Christus stammen, gesalzene Fische und Vögel gefunden. Die alten Ägypter nutzen bei den Grabbeigaben einen Effekt, der beim Pökeln zum Tragen kommt: Salz entzieht den Lebensmitteln die Flüssigkeit, in der Bakterien gedeihen.

Dass die Ägypter die konservierende Wirkung des Salzens kannten, dürfte daran liegen, dass der Nil nur einen schmalen fruchtbaren Uferstreifen besitzt und in Dürrejahren die Nahrung knapp wurde. Die Ägypter waren in früherer Zeit deshalb darauf angewiesen, Lebensmittel haltbar zu machen und Vorräte anzulegen. Sie nutzten dazu neben dem Pökeln auch das Gären in Silos.

### *Salzspeicher in der Haut*

Bislang wurde angenommen, dass Salz im Körper nicht gespeichert werden kann. Dass dies nicht stimmt, hat Frau Privatdozentin Dr. Martina Heer vom Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum in Köln-Porz nachgewiesen. In umfangreichen Versuchsreihen konnte die Wissenschaftlerin unter anderem durch Experimente bei Astronauten zeigen, dass der menschliche Organismus durchaus

### *Schweden: Mit Salz zum Traumprinzen*

Ihren Traumprinzen fanden schwedische Frauen der Überlieferung zufolge in früherer Zeit mit Hilfe von reichlich Kochsalz. Je nach Region war es in den nordischen Regionen Usus, dass Frauen im heiratsfähigen Alter schweigend einen Haferbrei oder auch einen Pfannkuchen mit viel Salz zubereiteten. Sie mussten diesen selbst verzehren und anschließend ohne noch etwas zu trinken zu Bett gehen. Dies geschah im Glauben, dass ihnen daraufhin im Traum ihr zukünftiger Ehegatte erscheinen und Wasser zu trinken geben würde. Dass es den „schwedische Traum“ als Brauch tatsächlich gegeben hat, ist durch mehrere Quellen belegt. Er erklärt sich damit, dass Salz zur damaligen Zeit ein kostbares Gut war, da es zur Konservierung von Heringen, einem wichtigen Handelsgut in Schweden, gebraucht wurde.

# SALZ IM LEBEN

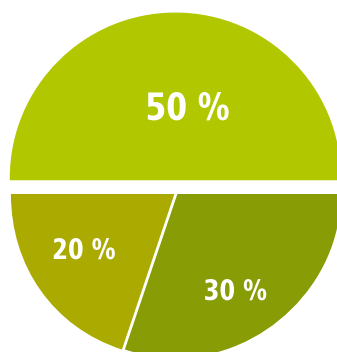
*Informationen für Gesundheit und Ernährung*

## Salz und Blutdruck: viele Mythen

Um das Thema „Salz und Blutdruck“ ranken sich noch viele Mythen. So wird in weiten Teilen der Bevölkerung immer noch davon ausgegangen, durch eine salzarme Ernährung lasse sich dem Bluthochdruck vorbeugen. Wissenschaftliche Belege hierfür gibt es laut Professor Dr. Karl-Ludwig Resch, Bad Elster, aber nicht. Auch die viel zitierten Mahnungen, mit dem Salz sparsam umzugehen, entbehren nach Resch jeder wissenschaftlichen Grundlage. Es gibt nach seinen Worten keine klare, allgemeingültige Beziehung zwischen der Blutdruckhöhe und dem Salzkonsum. Denn ein gesunder Körper scheidet Salz in aller Regel gleich über die Nieren wieder aus, wenn die Aufnahme tatsächlich den Bedarf übersteigt.

Etwas anders sieht es bei Menschen mit hohem Blutdruck aus, doch auch

### Hypertonie: Anteil „salzsensitiver“ Hypertoniker



■ „salzsensitiv“    ■ „salzsensitiv“?

für diese Gruppe gibt es keine allgemeingültigen Regeln. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen vielmehr, dass auch Hochdruckpatienten unterschiedlich mit ihrem Blutdruck auf die Salzzufuhr reagieren. Lediglich bei der Hälfte der

Patienten besteht überhaupt eine Salzabhängigkeit des Blutdrucks und nur 20 Prozent sind im strengen Sinne „salzsensitiv“. Bei ihnen steigt der Blutdruck um einige Millimeter Hg an, wenn sie Salz im Überfluss zu sich nehmen. „Nur eine Minderheit der Menschen mit hohem Blutdruck profitiert somit von einer salzarmen Ernährung“, erklärte Professor Resch bei der 14. Aachener Diätetik Fortbildung.

Wichtiger als am Salz zu sparen, wäre es für Menschen mit hohem Blutdruck, andere Risikofaktoren wie zum Beispiel das oft vorliegende Übergewicht aktiv anzugehen. Denn, so Resch: „Eine tatsächlich salzarme Ernährung ist schwer zu realisieren, kaum durchzuhalten und wahrscheinlich den Aufwand, den sie erfordert, nicht wert.“

## Salzlösung – Hausmittel gegen Schnupfen

Mit der kalten Jahreszeit drohen alle Jahre wieder Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Doch durch eine einfache Nasenspülung mit Salzwasser (ein Teelöffel Salz auf ein Glas Wasser, die Salzlösung in jedes Nasenloch einziehen z.B. mit Hilfe einer Esslöffels oder einträufeln) lässt sich dem Schnupfen vorbeugen und im Fall des Falles die Nase wieder freibekommen. Auch die Inhalation von

Ganz anders geht man vor, wenn bei der Erkältung nicht der Schnupfen, sondern Heiserkeit und Halsschmerzen im



Vordergrund stehen. Dann hilft das Gurgeln mit Salzwasser (ein Teelöffel Salz auf ein Glas Wasser). Wichtig aber ist, dass man schon frühzeitig mit der Behandlung

beginnt und nicht erst abwartet, bis sich eine richtiggehende Mandelentzündung voll ausgebildet hat.

Die geschilderten Anwendungen lassen sich durch allgemeine Maßnahmen wie zum Beispiel schweißtreibende Ganzkörperwickel oder spezielle – zum Beispiel hustenlösende - Tees oder Heißgetränke unterstützen. Wichtig ist außerdem, generell viel zu trinken, am besten Mineralwasser, um den lästigen Schleim in Nase und Bronchien dünnflüssig zu halten und das Abhusten zu erleichtern.

# Salzmangelsyndrom – Gefahr droht vor allem im Alter

Noch wichtiger als in jungen Jahren ist eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement Natrium für ältere Menschen. Denn es gibt eine ganze Reihe von Veränderungen im Alter, die zu einem Verlust an Natrium führen. Zum Beispiel lässt die Nierenfunktion nach, so dass Natrium weniger gut im Körper zurückgehalten und konserviert werden kann. Durch Krankheiten und auch durch Medikamente kann dem Natriumverlust zusätzlich Vorschub geleistet werden.

Die Defizite müssen ausgeglichen werden, forderte Professor Dr. Ingo Füsgen aus Velbert bei der 14. Aachener Diätetik Fortbildung.

Denn eine ausreichende Natriumversorgung ist wichtig, damit der Mineral- und Flüssigkeitshaushalt gut funktioniert und Stoffwechselprozesse adäquat ablaufen

können. Besteht ein Natriummangel, eine Hyponatriämie wie der Mediziner sagt, so drohen vielfältige Störungen. Die Palette reicht von einer allgemeinen Muskelschwäche über Gangunsicherheiten, Mattigkeit und Appetitverlust bis hin zu Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Wie groß das Problem ist, machte Professor Füsgen anhand von Zahlen deutlich: Bei älteren Menschen, die ins Krankenhaus kommen, leiden 23 Prozent derjenigen, die noch mobil sind, unter einer Hyponatriämie. Dem lässt sich nach Füsgen durch eine ausreichende Zufuhr von Kochsalz, also von Natriumchlorid, und durch ausreichendes Trinken vorbeugen. „Ältere Menschen dürfen bei ihrer Ernährung keinesfalls am Salz sparen“, mahnte er.

## In der Schwangerschaft nicht am Salz sparen

In der Schwangerschaft ist nicht nur der Bedarf an Substanzen wie Magnesium, Kalzium und Phosphat erhöht. Auch eine ausreichende Versorgung mit Salz und Flüssigkeit ist für die Gesundheit wichtig. Anders als früher, raten die Ärzte deshalb Schwangeren heutzutage längst nicht mehr dazu, an Salz und Flüssigkeit zu sparen. Im Gegenteil: Es gibt sogar Hinweise, dass zusätzliche Salzaufnahmen (etwa ein Teelöffel Salz täglich) einer drohenden Schwangerschaftsvergiftung – der so genannten EPH-Gestose – vorbeugen können. Die Buchstaben EPH stehen für „Edema“, „Proteinurie“ und „Hypertension“. Sie spiegeln die drei

Hauptsymptome der Störung wieder, die Flüssigkeitsansammlung im Gewebe, die sich meist als Knöchelödem zeigt, die Eiweißausscheidung mit dem Urin und den Bluthochdruck.

Die Erkenntnis, dass durch zusätzliche Salzzufuhr dieser gefürchteten Komplikation vorgebeugt werden kann, gründet sich auf Erfahrungen betroffener Frauen. Diese haben sich zu der Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen zusammengeschlossen und sind erreichbar unter: **Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V., Kapellener Str. 67a, 47661 Issum, Tel. (02835)2628, E-Mail info@gestose-frauen.de.**

### *Salzteig – Modellieren und Basteln*

Ein Teig aus Salz, Mehl und Wasser ist als Modelliermasse sehr beliebt. Denn der Teig ist giftstofffrei und man kann somit auch zusammen mit Kindern basteln. Er ist außerdem preiswert und einfach herzustellen: Man nimmt ein Teil Wasser und zwei Teile Weizenmehl (oder die Hälfte des Mehls als Kartoffelmehl) und verarbeitet diese Zutaten mit Wasser zu einem knetbaren Teig. Dann können Figuren modelliert werden. Die gebastelten Objekte werden 30 bis 40 Minuten bei 150 Grad Celsius in einem normalen, vorgeheizten Haushaltbackofen gebacken. Nach dem Erkalten können sie mit flüssigen Farben bemalt und lackiert werden.

### *Auf der Salzstraße wandeln*

Noch heute kennt man die „Alte Salzstraße“, eine andere Bezeichnung für die Bundesstraße 209 im Bereich zwischen Lüneburg und Schwarzbeck und als Bundesstraße 207 weiter über Mölln in Richtung Lübeck. Der Name „Alte Salzstraße“ erinnert an die Hansezeit, in der über diesen Weg große Teile des in Lüneburg gewonnenen Salzes in den Ostseeraum transportiert wurde, wo das Salz dem Heringshandel diente. Hauptumschlagplatz des Salzhandels war die Stadt Lübeck. Dort wurde das Salz in großen Salzspeichern gelagert, die noch heute erhalten sind.

**PRESSEKONTAKT:** Dieter Krüger • Tel. (030)8 47 10 69.13 • E-Mail: dieter.krueger@vks-kalisalz.de

**HERAUSGEBER:** Verband der Kali- und Salzindustrie e.V. • Reinhardtstraße 18A • 10117 Berlin  
Tel. (030)8 47 10 69.0 • Fax (030)8 47 10 69.21 • E-Mail: info.berlin@vks-kalisalz.de • www.vks-kalisalz.de

**TEXT UND BILD:** Bestellung per E-Mail möglich **COPYRIGHT 2007:** Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.