

SALZ IM LEBEN

Informationen für Gesundheit und Ernährung

Salzverzehr: US-Wissenschaftler warnt vor voreiligen Rückschlüssen

Am Salz zu sparen, kann gesundheitlich bedenklich sein

Bad news are good news – daher finden Meldungen, wonach angeblich zuviel Salz in der Nahrung zu zigtausend Todesfällen durch Hochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall jährlich führen soll, rasch in großen Schlagzeilen ein enormes öffentliches Echo. Zu Vorsicht vor voreiligen Rückschlüssen warnt deshalb der amerikanische Hochdruckforscher Professor Dr. Michael Alderman aus New York: „Es ist keinesfalls wissenschaftlich bewiesen, dass der übliche Salzverzehr der Gesundheit schadet“, schreibt er im renommierten Fachblatt „JAMA“. Bislang liegen laut Alderman nur Daten aus Beobachtungsstudien, nicht aber aus kontrollierten randomisierten Studien,

wie sie ansonsten in der Medizin üblich sind, vor. Es ist aber wissenschaftlich nicht zulässig, quasi im Nachhinein eine passende Hypothese zu Ergebnissen einer Studie zu suchen.

Ein solches Vorgehen ist sogar höchst bedenklich, da es möglicherweise zu Schlussfolgerungen und zu offiziellen Empfehlungen führt, die der Gesundheit der Bevölkerung nicht zuträglich sind, sondern sogar schaden können. Beim allgemeinen Ratschlag, am Salz strikt zu sparen, könnte genau dies laut Alderman der Fall sein. Denn es gibt valide Studiendaten, die zeigen, dass die Sterblichkeit bei den Menschen am höchsten ist, die am wenigsten Salz konsumieren. Solange

die Basis solcher Beobachtungen nicht geklärt und andererseits der Nutzen einer Salzbeschränkung nicht wissenschaftlich bewiesen ist, mahnt der US-Forscher zur Zurückhaltung mit Empfehlungen zur Salzrestriktion. Dass voreilige Schlussfolgerungen in der Medizin durchaus schaden können, hat nach seinen Ausführungen die viel propagierte Hormonsubstitution in der Menopause gezeigt. Sie wird heute nicht mehr generell empfohlen, nachdem sich in Studiendaten schließlich zeigte, dass sie das Brustkrebsrisiko der Frauen deutlich erhöht.

Quelle: Reducing Dietary Sodium.

The Case for Caution, Michael H. Alderman, MD, JAMA, February 3, 2010-Vol 303, No. 5

Broschüre: „Kein Leben ohne Salz und Wasser“

„Kein Leben ohne Salz und Wasser“, so lautet der Titel einer Informationsbroschüre zur Rolle von Salz für den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt des Menschen, die jetzt in überarbeiteter Form in neuer Auflage erschienen ist. Die Broschüre informiert über die wichtigen Funktionen, die Salz, also Natrium-Chlorid, als Mineralstoff im Körper hat und von seiner Rolle für Bewegungsprozesse, für die Weiterleitung von Nervenimpulsen bis hin zum Stoffwechsel und die Regulation des Wasserhaushalts im Körper.

Denn Salz ist für den Körper essenziell, es ist Grundlage vieler Lebensprozesse, kann aber vom Körper nicht selbst gebil-

det, sondern muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Es wird dabei auch geschildert, wie die Nieren den Salzgehalt im Körper regulieren und dass es neuesten Erkenntnissen zufolge einen Salzspeicher in unserer Haut gibt. Dargestellt wird ferner, warum eine ausreichende Versorgung mit Salz für die Gesundheit wichtig ist und das insbesondere für Schwangere und ältere Menschen.

Die Broschüre „Kein Leben ohne Salz und Wasser“ kann kostenfrei angefordert werden beim Verband der Kali- und Salzindustrie e.V., Reinhardtstraße 18A, 10117 Berlin, oder via E-Mail: info.berlin@vks-kalisalz.de.



Heilen und Lindern mit Salz

Eine Behandlung mit Salz hat bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen heilende Wirkungen. Das wussten schon unsere Vorfahren: Sie nutzten die heilende Kraft eines Bades in salzhaltigen Quellen und im Meer. Auch heutzutage noch werden Bäder in salzhaltigem Wasser zur Behandlung von Hauterkrankungen wie zum Beispiel der Schuppenflechte empfohlen. Auch bei Gelenkbeschwerden haben die Heilkundigen im alten Griechenland zu Bädern in kaltem wie auch heißem Meerwasser geraten.

Eher ein Übel der modernen Zeit ist die Frühjahrsmüdigkeit, die sich aber ebenfalls oft durch Salzwasser „kurieren“ lässt. Morgens bringen Wechselduschen den Kreislauf in Schwung, abends sorgt



ein Bad in warmem Wasser mit Salzzusatz (10 bis 15 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser) für wohlige Bettschwere und einen erholsamen Schlaf.

Salz-Nasenspülung wäscht Pollen aus

Frühjahr und Frühsommer sind Zeiten des Pollenflugs und machen damit vor allem Menschen mit Heuschnupfen große Probleme. Doch es gibt eine ganze Reihe an Möglichkeiten, die Pollenbelastung in der Umgebung möglichst niedrig zu halten. So sollte Kleidung, in der sich die Pollen festsetzen können, häufiger als sonst gewechselt und getragene Kleidung sollte nicht im Schlafzimmer abgelegt werden. Außerdem ist es ratsam, abends vor dem Zubettgehen die Haare gewaschen werden, um die darin haftenden Pollen zu entfernen.

Die Pollenbelastung in der Nase lässt sich am besten durch eine Nasenspülung mit einer einprozentigen Salzlösung effektiv senken. Durch das Salzwasser werden die auf der Nasenschleimhaut haftenden Pollen von dort praktisch weggespült. Die Salzlösung fördert außerdem

die Regeneration der Schleimhaut. Sie kann mehrmals täglich angewandt werden und ist einfach herzustellen: Man löst einen Teelöffel Salz (etwa 5 Gramm) in einem halben Liter Wasser und kann dann direkt mit der Spülung beginnen.

Übrigens hilft Salzlösung auch gegen Husten und Heiserkeit und insbesondere gegen Halsschmerzen. So wirkt die beschriebene Nasenspülung vorbeugend gegen Schnupfen und allgemein gegenüber Erkältungskrankheiten. Darüber hinaus können Halsschmerzen durch das Gurgeln von Salzlösung gelindert werden und bei Husten und Heiserkeit hilft wie zu Großmutterns Zeiten das Inhalieren des Dampfs einer heißen Salzlösung. Man atmet den heißen Dampf dabei mit dem Handtuch über dem Kopf – gebeugt über einer Schüssel mit der heißen Lösung – ein.

Salzwerkstatt

Weitere Informationen rund um das Thema Salz – von geschichtlichen Hintergründen über „Spielzeug aus Salz“ bis hin zu „Salz in unserem Körper“ gibt es kindgerecht aufbereitet in der „Salzwerkstatt“. Es handelt sich hierbei um Arbeitsblätter für den Schulunterricht, die kostenfrei anzufordern sind beim Verband der Kali- und Salzindustrie e.V. (siehe Impressum)

Gottes Segen – in der Salzkathedrale

Eine komplett aus Salz gebaute Kirche befindet sich im kolumbianischen Zipaquirá in einer Salzmine. Die Salzkathedrale gehört zu den größten religiösen Bauwerken der Welt. Sie ist dreischiffig, 120 Meter lang und umfasst eine Fläche von mehr als 8.500 Quadratmetern. Die Salzkathedrale, deren Kuppeln direkt in den salzhaltigen Felsen gesprengt wurden, liegt etwa eine Autostunde von Bogota entfernt und ist ein Anziehungspunkt für zahlreiche gläubige Christen wie auch neugierige Touristen. Denn in der Kirche ist alles aus Salz gemeißelt, von monumentalen Kreuzen bis hin zu zierlichen Engeln und Madonnenstatuen. Da die salzhaltige Luft für Menschen mit Atemwegserkrankungen besonders gesund ist, werden derzeit weitere unterirdische Kammern in der ursprünglichen Salzmine angelegt, in denen künftig Menschen mit Asthma behandelt werden sollen.

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 2010:** Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.