

Überreicht durch

**SCHWEIZER  
SALINEN  
SALINES  
SUISSES**

[www.salz.ch](http://www.salz.ch)



# Kein Leben ohne Salz und Wasser

Salz – Baustein des Lebens

Quelle: © VKS Verband der Kali- und Salzindustrie e.V. Berlin, Deutschland



# Inhaltsverzeichnis

1.	Salz – Baustein des Lebens	4
2.	Der Salz-Wasserhaushalt: Dreh- und Angelpunkt des Stoffwechsels	7
3.	Lebenselixier Wasser	8
4.	Salz ist essenziell für den Körper	11
5.	Die Nieren: Leistungsstarke Filterstationen	12
6.	Forschung: Salzspeicher in unserer Haut	15
7.	Salz und Schwangerschaft	16
8.	Salz im Alter	19
9.	Keine Angst vor Salz	20
	Impressum	22

# 1.

## Salz – Baustein des Lebens

Ob wir laufen oder springen, atmen, unsere Nahrung verdauen oder mit unserem Herzschlag das Blut durch die Adern pumpen – wir brauchen dazu Salz. Der Mineralstoff ist unverzichtbar für unser Denken und Fühlen und steuert maßgeblich unseren Flüssigkeitshaushalt.

Salz ist ein absolut notwendiger Baustein des Lebens. Ohne Salz gäbe es keine Grundlage für die vielfältigen Lebensprozesse inner- und außerhalb der Millionen Körperzellen in unserem Organismus.

### **Das Salzwasser der Urmeere: Wiege des Lebens**

Jegliches Leben auf unserer Erde geht streng genommen auf das Salzwasser der Urmeere zurück. Dort entstanden die Einzeller als kleinste Lebenseinheit. Sie nahmen Stoffe, die sie zum Leben benötigten, aus dem Meer auf und gaben Abfallprodukte ihres Stoffwechsels an das Meer zurück. Diese fundamentalen Lebensvorgänge prägen noch heute das innere Milieu des menschlichen Körpers. Sie sind

Grundlage der Regulation unseres Salz- und Wasserhaushaltes. Er besitzt eine zentrale Bedeutung für alle Stoffwechselprozesse im menschlichen Organismus. Die Entstehungsgeschichte macht verständlich, warum der Mensch je nach Lebensalter bis zu 80 Prozent aus Wasser, oder konkreter ausgedrückt, aus Salzwasser, besteht.

Die Natur hat im menschlichen Körper ein sehr feines Regulationssystem entwickelt, das den Salz-Wasserhaushalt unabhängig von der aufgenommenen Salz- und Flüssigkeitsmenge über weite Bereiche konstant hält. Zentrales Steuerungsorgan ist hierbei die Niere; sie gleicht einen Mangel ebenso wie einen Überschuss an Wasser wie auch an Salz in kürzester Zeit aus.

Der gesunde Mensch kann auf diese Regelmechanismen vertrauen. Er braucht sich um die tägliche Salzaufnahme nicht zu sorgen, denn in der Regel ist Salz für unseren Körper nicht schädlich. Salz ist ebenso wie Wasser für unsere Gesundheit unerlässlich.

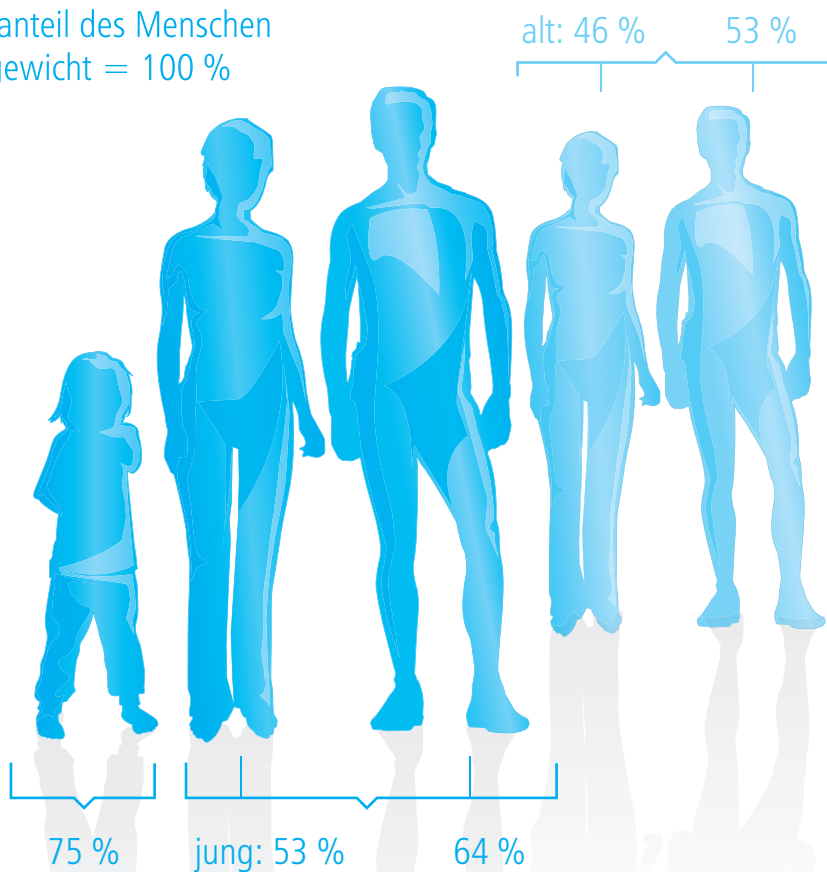


## Wasser und Salz

Dass sich Salz so gut in Wasser löst und, so sagt es der Volksmund, Wasser „bindet“ (der Begriff stimmt streng genommen nicht ganz, da Salz und Wasser keine feste Bindung miteinander eingehen) liegt am Aufbau der Wassermoleküle. Diese sind zwar nach außen hin neutral, sie sind jedoch nicht linear, sondern als so genannter Dipol aufgebaut, also so strukturiert, dass auf der einen Seite des Moleküls eine positive Teilladung nach außen wirksam wird und entsprechend auf der anderen Seite eine negative Teilladung. Von diesen Teilladungen werden die Ionen des Salzes, also das positiv geladene Natriumion und das negativ geladene Chloridion, angezogen und lagern sich direkt an das Wassermolekül an. Man nennt diesen Vorgang auch Hydratation.



Wasseranteil des Menschen  
Körpergewicht = 100 %



Je nach Lebensalter besteht der Mensch zu 40 bis 80 Prozent aus Wasser. Dieses Wasser muss im Körper gebunden werden, eine Aufgabe, die dem Salz zufällt. Wer nicht genügend Salz zu sich nimmt, verliert deshalb auf Dauer an Flüssigkeit und bietet den Stoffwechselprozessen kein optimales Milieu mehr.

# 2.

## Der Salz-Wasserhaushalt: Dreh- und Angelpunkt des Stoffwechsels

Ein ausgeglichener Salz-Wasserhaushalt ist die wohl wichtigste Grundlage, damit Stoffwechselprozesse in unserem Körper optimal ablaufen können.

Nur in den Körperflüssigkeiten können die notwendigen Nährstoffe gelöst und zu den Zellen transportiert werden. Ebenso werden nur auf diesem Weg nicht mehr benötigte Substanzen sowie Giftstoffe abtransportiert. Grundlegend hierfür ist das wässrige Milieu, in dem die chemischen Reaktionen der Stoffwechselprozesse ablaufen.

Unsere Körperflüssigkeit ist Ausgangs- und Endpunkt zahlreicher biochemischer Reaktionen. Sie ist Lösungsmittel, Transportmedium, Wärmepuffer und Kühlmittel zugleich. Für die Funktion der Lebensprozesse ist sie unentbehrlich.

Optimal ablaufen können die Stoffwechselprozesse aber nur, wenn die einzelnen Reaktionen fein gesteuert und aufeinander abgestimmt werden. Die Natur hat mit den Nieren ein sehr feines Regulationssystem entwickelt, das im menschlichen Körper den Salz-Wasserhaushalt unabhängig von der aufgenommenen

Salz- und Flüssigkeitsmenge steuert und dieses System über weite Bereiche konstant hält.

Die beiden kleinen Organe im unteren Rückenbereich sorgen dafür, dass ein Mangel und ebenso ein Überschuss an Wasser in kurzer Zeit schon ausgeglichen werden.

Wenn wir zu wenig trinken, drosseln die Nieren die Flüssigkeitsausscheidung, der Harn wird konzentriert. Wird jedoch sehr viel Flüssigkeit aufgenommen, müssen wir häufiger die Toilette aufsuchen, weil das Urinvolumen steigt.

Beim Salz läuft die Regulation vergleichbar ab. Bei salzarmer Ernährung kann die Niere den Salzverlust für eine gewisse Zeit kompensieren, indem sie die Salzausscheidung begrenzt. Umgekehrt wird beim Gesunden der Salzüberschuss bei zu salzreicher Ernährung mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Die Regulation des Salz-Flüssigkeitshaushaltes über die Niere ist in Wirklichkeit deutlich komplexer, da sie eine Reihe weiterer Faktoren berücksichtigen muss, darunter auch das Zusammenspiel von Salz und Flüssigkeit untereinander.



# 3.

## Lebenselixier Wasser

Alle Lebensprozesse sind untrennbar mit dem Wasser verbunden. Das gilt selbstverständlich auch für den menschlichen Körper. Der Wassergehalt unseres Körpers ist nicht konstant und variiert mit dem Lebensalter. Er ist mit etwa 80 Prozent beim Säugling am höchsten. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt der Wassergehalt ab – bis auf etwa 40 bis 50 Prozent beim älteren Menschen.

Die Flüssigkeit verteilt sich im Körper auf zwei verschiedene Flüssigkeitsräume. Das ist zum einen das Innere der Körperzellen, der so genannte Intrazellularräum, und zum anderen sind es die Zellzwischenräume, der so genannte Extrazellularräum, zu dem übrigens auch die speziellen Körperflüssigkeiten wie das Blut und die Lymphe gehören.

Der Intra- und der Extrazellularräum – also der Raum in den Zellen und der Raum um die Zellen herum – haben unterschiedliche Aufgaben und sind deshalb auch unterschiedlich strukturiert. Basis beider Räume ist jedoch das wässrige Milieu, was die hohe Bedeutung von Wasser für unseren Organismus unterstreicht. Die Zusammensetzung des wässrigen Milieus wird wesentlich über den Salzgehalt gesteuert. Der Salzgehalt ist im Intra- und im Extrazellularräum nicht gleich. Dies hängt mit den verschiedenen Aufgaben der beiden Flüssigkeitsräume zusammen.

So laufen im Inneren der Zellen vor allem Stoffwechselprozesse ab. Dort werden Eiweiße,

Enzyme, Hormone und andere Botenstoffe gebildet. Salz wird hier benötigt, um das wässrige Milieu zu erhalten, in das die Strukturen in den Zellen (Zellkern und Zellorganellen) eingebettet sind.

Darüber hinaus wirken Natrium und Chlorid in den Zellen als Signalstoff, etwa um Reize an Muskelfasern zu leiten, damit diese sich kontrahieren oder wenn Reize innerhalb des Nervensystems weiter geleitet werden müssen.

Im Extrazellularräum stellt sich die Situation anders dar. Dieser weist einen viel höheren Salzgehalt auf, typisch ist eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung. Der Extrazellularräum sorgt für den Stoffaustausch: Nährstoffe und Botenstoffe gelangen zu den Zellen. Abbauprodukte, die von den Zellen nach außen abgegeben werden, werden abtransportiert und schließlich ausgeschieden.

Auch für die Ausscheidung der Abbauprodukte und der potenziellen Giftstoffe benötigt unser Körper Wasser. Er verliert normalerweise etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit täglich, und zwar über die Urinausscheidung, aber auch über den Darm, über die Atmung und über die Haut. Höher noch ist der Flüssigkeitsverlust zum Beispiel bei Durchfallerkrankungen oder bei starkem Schwitzen. Die ausgeschiedene Flüssigkeit muss ersetzt werden, weshalb ein gesunder Mensch etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen sollte.



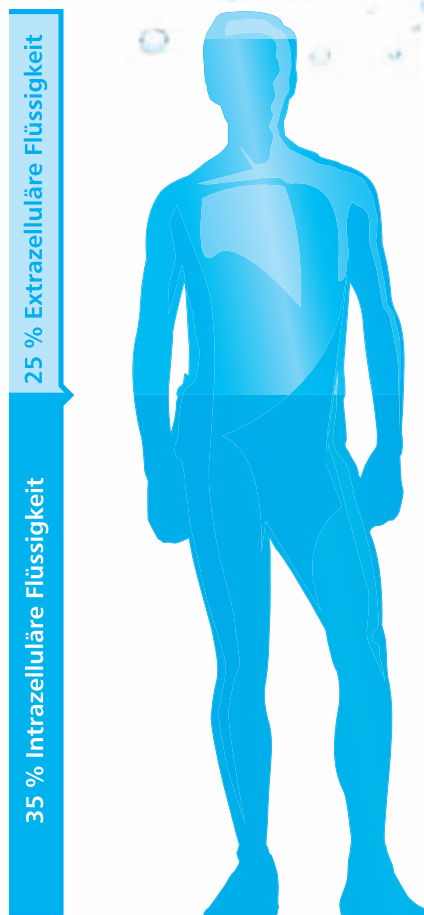


## Blut – ein ganz besonderer Saft

Eine besondere Körperflüssigkeit ist das Blut. Es besteht aus Plasmawasser, dessen Grundlage eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung ist. Deshalb laufen viele Infusionen in der Medizin ebenfalls auf Basis einer 0,9-prozentigen Kochsalzlösung – auch physiologische Kochsalzlösung genannt, weil sie der Physiologie, also den normalen Abläufen im Körper, entspricht.



## Flüssigkeitsräume des Körpers



### Zwei Flüssigkeitsräume

Ein etwa 70 kg schwerer Mann mittleren Alters besteht zu 60 Prozent aus Wasser. 35 Prozent seiner Körpermasse liegt als Flüssigkeit gebunden in den Zellen vor, 25 Prozent außerhalb der Zellen, also im Extrazellularraum, wobei rund 5 Prozent des Körpers auf das Blut entfallen.

# 4.

## Salz ist essenziell für den Körper

Der Begriff „Salz“ bedeutet streng genommen nur, dass eine Substanz im festen Zustand in Kristallform vorliegt und in wässriger Lösung in elektrisch geladene Teilchen, die Ionen, zerfällt. Die Ionen sind positiv oder negativ geladene Teilchen in gleichem Verhältnis, so dass nach außen hin Neutralität besteht.

Spricht man von „Salz“, so ist gemeinhin das Kochsalz (Natriumchlorid) gemeint, das aus den Elementen Natrium, chemisch abgekürzt als Na, und aus Chlor, chemisch abgekürzt als Cl, besteht, und zwar im Verhältnis 1:1. Wird Kochsalz – der Chemiker spricht entsprechend der Abkürzung der Elemente von NaCl – in Wasser gelöst, so zerfällt der Kristall in die positiv geladenen Natriumionen und in die negativ geladenen Chloridionen. In dieser Form liegt Kochsalz gelöst in den Körperflüssigkeiten in unserem Organismus vor.

Salz ist nicht zu ersetzen im Körper und kann von diesem auch nicht gebildet werden. Es ist essentiell und muss ebenso wie Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden. In unserer heutigen Zeit ist dies kein Problem, da genügend Salz verfügbar ist. Ganz anders sah das bei unseren Vorfahren aus. Bei ihnen war

Salz knapp und deshalb ein kostbares Gut. Denn es gab praktisch keine Möglichkeiten, Salz abzubauen und die Jäger und Sammler der Vorzeit konnten ihren Salzbedarf fast nur über tierische Nahrung decken. Auch in späteren Jahren noch war Salz ein kostbares Handelsgut und wurde deshalb auch als das „weiße Gold“ bezeichnet.

Natrium und Chlor sind im Kochsalz zwar im Verhältnis 1:1 enthalten, die beiden Atome sind aber unterschiedlich schwer. Rein auf die Masse bezogen besteht Kochsalz deshalb nur zu rund 40 Prozent aus Natrium und zu 60 Prozent aus Chlor respektive Chlorid. Die Kochsalzmenge wird in Gramm angegeben oder in der Maßeinheit Millimol, wobei 1 Gramm Kochsalz 17 Millimol NaCl entspricht und umgekehrt 1 Millimol (abgekürzt mmol) genau 58,5 mg NaCl. 23,0 mg entfallen dabei auf das Natrium und 35,5 mg auf das Chlor.

In Wasser löst sich Kochsalz vollständig auf. Mit der Menge des gelösten Salzes steigt die Salzkonzentration der Flüssigkeit an. Bringt man zwei Flüssigkeiten unterschiedlicher Salzkonzentration zusammen, so gleichen sich die unterschiedlichen Konzentrationen aus.

# 5.

## Die Nieren: Leistungsstarke Filterstationen

Mehr als 100 Mechanismen hat die Natur entwickelt, um den Salz-Wasserhaushalt im menschlichen Körper zu steuern. Das allein zeigt bereits, wie wichtig es ist, dass die Salz- und Wasserkonzentrationen im Körper ausgeglichen sind. Ein Wasser- oder Salzverlust muss deshalb rasch behoben und ein Wasser- oder Salzüberschuss schnell ausgeglichen werden, damit der Stoffwechsel wieder optimal laufen kann.

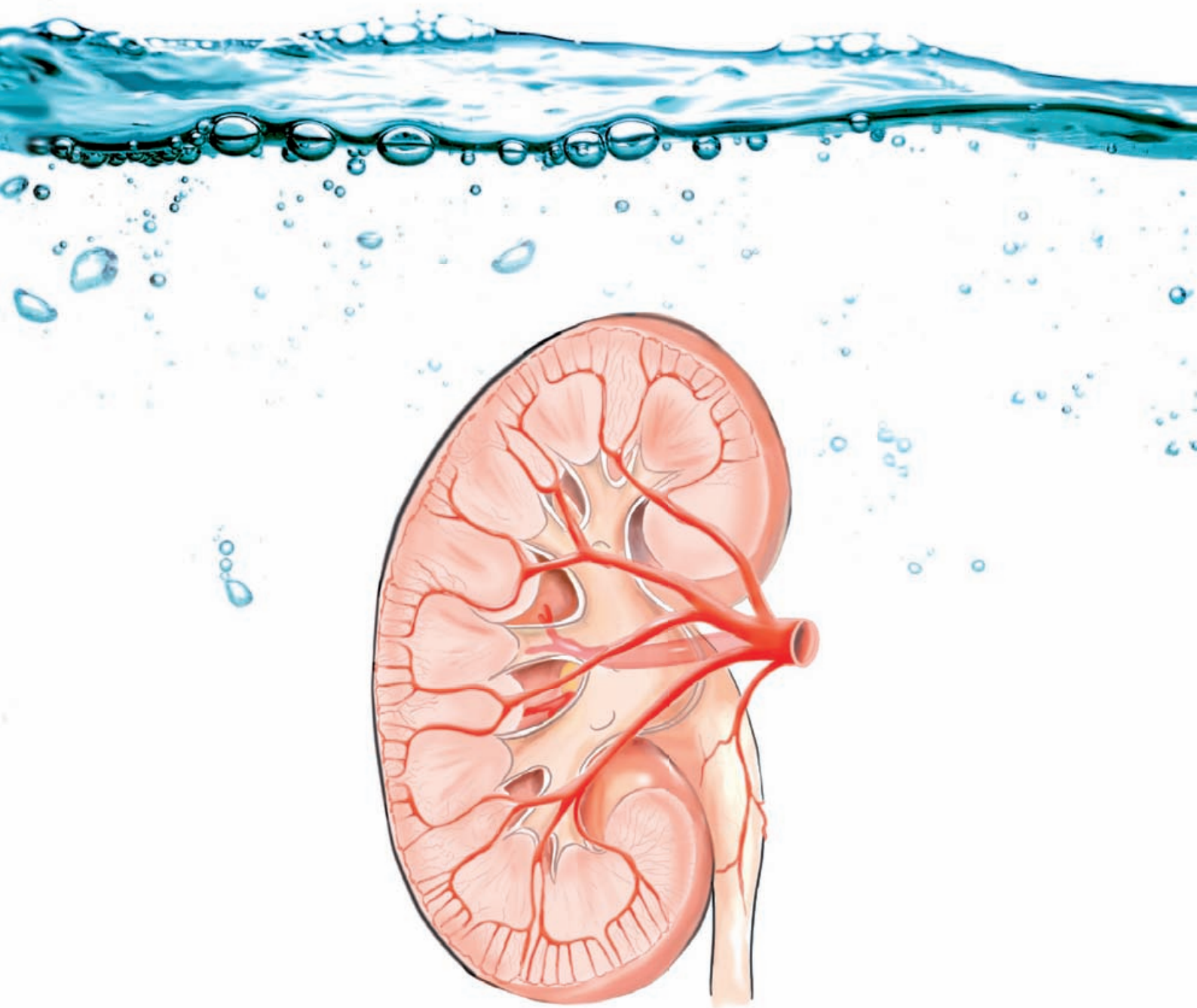
Wichtigstes Steuerorgan hierfür ist die Niere. Der menschliche Körper verfügt über zwei Nieren mit jeweils rund einer Million einzelner Filterstationen, wissenschaftlich als Nephronen bezeichnet. Die Nieren erfüllen viele Aufgaben: Sie steuern den Säure-Base-Haushalt, kontrollieren den Mineralstoff-Haushalt, sind für die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten wie Harnstoff und Harnsäure sowie für die Ausscheidung von Fremd- und Giftstoffen wie zum Beispiel die Abbauprodukte von Medikamenten verantwortlich. Außerdem produzieren sie Hormone wie das Renin und sie regulieren, wie bereits erwähnt, den Salz- und Wasserhaushalt.

Weil die Funktion der Nieren für den Körper so wichtig ist, wird ebenso wie beim Gehirn für eine gleichmäßige Durchblutung der Nieren gesorgt. Die Durchblutung der beiden Organe ist beim Gesunden von allgemeinen Blutdruckschwankungen weitgehend unabhängig. Dies ist ein Phänomen, das auch als Autoregulation bezeichnet wird.

Die Nieren filtern täglich rund 150 bis 180 Liter Flüssigkeit, den so genannten Primärharn. Selbstverständlich kann eine solche große Menge nicht ausgeschieden werden. Damit würden auch zuviel Flüssigkeit und wertvolle darin gelöste Substanzen wie etwa Salze verloren gehen. Wichtige Bestandteile des Primärharns müssen deshalb von den Nieren zurückgewonnen und der Harn selbst muss konzentriert werden. Etwa 99 Prozent des Primärharns werden dem Kreislauf so wieder zugeführt und nur rund ein Prozent wird als Urin ausgeschieden. Das sind im Mittel 1,5 bis 1,8 Liter täglich.

Da in einem Liter Blut 0,9 g Salz enthalten sind, durchfließen die Nieren auch 1.350 bis 1.620 g Salz pro Tag. Auch das Salz wird ebenso wie das Wasser zurück resorbiert, was seine große Bedeutung für den gesunden Organismus unterstreicht.

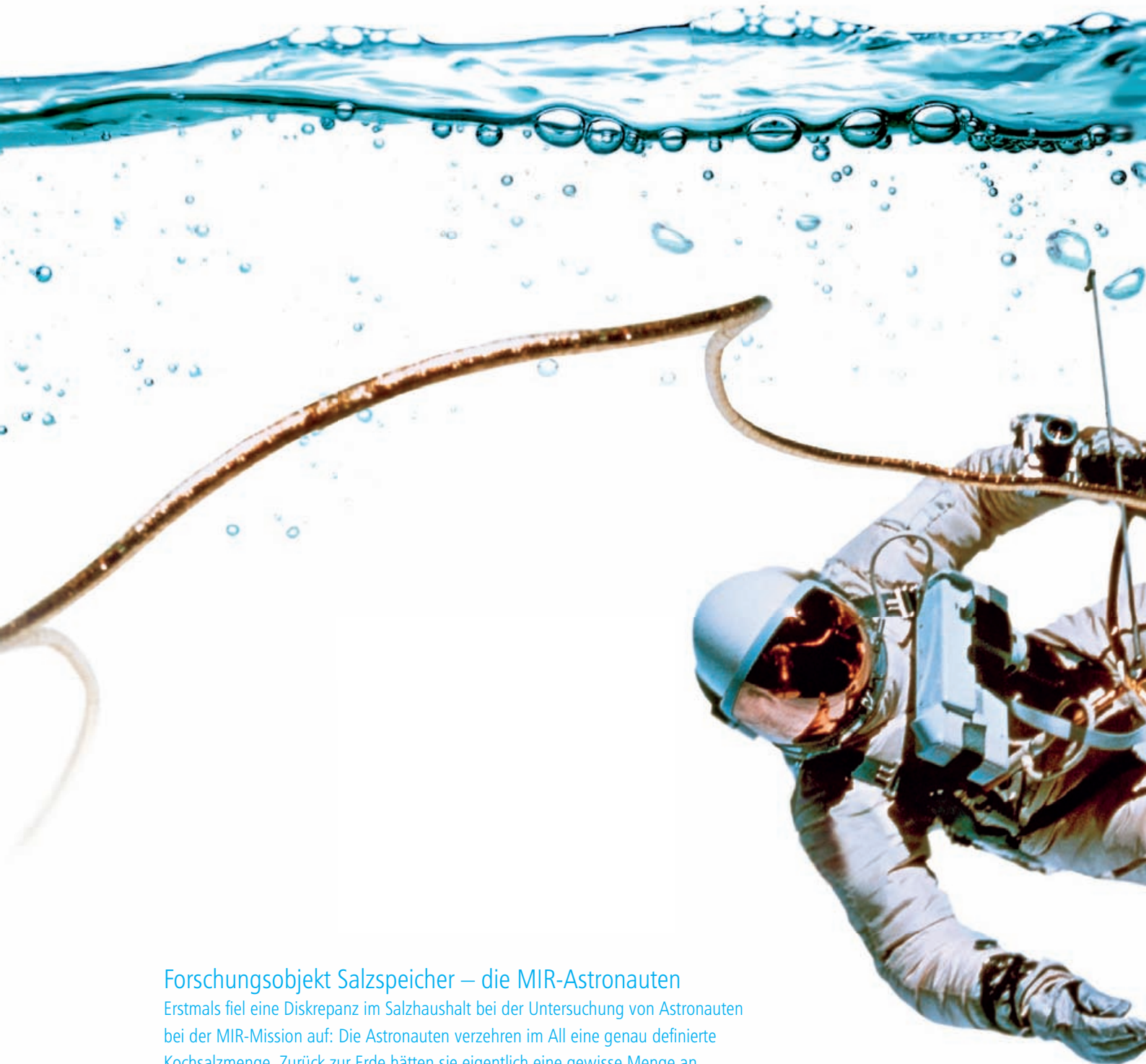
Die Nieren sorgen über die raffinierten Filtermechanismen auch dafür, dass für den Körper wertvolle Substanzen wie Eiweiße zurückgehalten (Reabsorption) werden. Überschüssige oder schädliche Stoffe werden dagegen ausgeschieden (Sekretion). Dabei wird auch die Reabsorption und Sekretion von Natrium und Chlorid auf das Genaueste geregelt.



## Gigantische Filterleistung

Jede Niere ist etwa 10 bis 12 cm lang, etwa 5 bis 6 cm breit und wiegt 120 bis 180 g. Bei einem durchschnittlichen Gewicht von 300 g (zweimal 150 g) machen die Nieren damit weit weniger als ein Prozent des Körpergewichts aus. Trotzdem ist die Leistung der kleinen Filterstationen enorm: Der Mensch verfügt je nach Körpergröße über 5 bis 6 Liter Blut. Im Laufe eines Tages durchläuft dieses Blut etwa 300 Mal die Nieren. Täglich werden die rund zwei Millionen Nephronen somit von 1.500 bis 1.800 Litern Blut durchströmt.





### Forschungsobjekt Salzspeicher – die MIR-Astronauten

Erstmals fiel eine Diskrepanz im Salzhaushalt bei der Untersuchung von Astronauten bei der MIR-Mission auf: Die Astronauten verzehren im All eine genau definierte Kochsalzmenge. Zurück zur Erde hätten sie eigentlich eine gewisse Menge an Flüssigkeit eingelagert haben müssen, da unter den Bedingungen der Schwerelosigkeit weniger Salz ausgeschieden wird. Die Flüssigkeitsbilanz bei den Astronauten war aber ausgeglichen. Sie hatten offenbar Salz gespeichert, ohne Flüssigkeit einzulagern.

# 6.

## Forschung: Salzspeicher in unserer Haut

Lange wurde angenommen, der Salzgehalt des Körpers werde direkt über die Salzaufnahme und Salzausscheidung geregelt, einen körpereigenen Salzspeicher gebe es nicht. Deutsche Wissenschaftler haben jüngst jedoch diese Lehrmeinung widerlegt. Sie konnten vielmehr nachweisen, dass es offenbar in der Haut Strukturen gibt, die als Salzspeicher dienen.

Untersuchungen bei Ratten zeigten dabei, dass Salz möglicherweise an Eiweißzuckerverbindungen (Glycosaminoglykane) von Zellen in der Haut gebunden werden kann. Die Strukturen werden vermehrt gebildet, wenn viel Salz verzehrt wird. Der Salzspeicher ist wahrscheinlich wichtig, um den Salz-Flüssigkeitshaushalt auch unabhängig vom aktuellen Kochsalzverzehr steuern zu können.

Der überraschenden Beobachtung sind Wissenschaftler vom Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum (DLR) genauer nachgegangen. Sie konnten nachweisen, dass ein gesunder Organismus überschüssige Salzmenge nicht wie bisher vermutet grundsätzlich über die Nieren ausscheidet, sondern durchaus in der Lage ist, diese zu speichern. Der menschliche Körper hat damit weit mehr Möglichkeiten, seinen Salzhaushalt zu regulieren, als bislang bekannt war.



# 7.

## Salz und Schwangerschaft

Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und mit Kochsalz ist ganz besonders bedeutsam während einer Schwangerschaft für die Gesundheit der Mutter wie auch für die Gesundheit des werdenden Kindes. Die ausreichende Aufnahme von Kochsalz trägt mit dazu bei, Flüssigkeitseinlagerungen (Ödemen) und der Entwicklung einer so genannten EPH-Gestose – im Volksmund auch Schwangerschaftsvergiftung genannt – entgegen zu wirken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren deshalb, täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit zu trinken und keinesfalls ihren Salzverzehr einzuschränken. Sollten sich Ödeme bilden, müssen sie nicht Ursache des Salzverzehrs sein. Vielmehr können Flüssigkeitseinlagerungen durch hormonelle Steuerung hervorgerufen werden.



**EPH-Gestose – Salzaufnahme steigern**  
Ödeme können Ausdruck einer ernst zu nehmenden Erkrankung während der Schwangerschaft sein. Sie sind eines der drei Kardinalsymptome der EPH-Gestose, auch Präeklampsie genannt. Tritt die Erkrankung, die unter Umständen die vorzeitige Entbindung notwendig macht, auf, so raten die Ärzte heutzutage anders als früher nicht mehr zu einer salzarmen Kost. Im Gegenteil: Da eine zu geringe Salzzufuhr die Blutversorgung in den Nieren und in der Plazenta beeinträchtigt, wird den Frauen empfohlen, vermehrt Salz aufzunehmen, was oft von einer erstaunlichen Blutdrucksenkung begleitet wird.



## Symptome eines Salzmannels

Tritt ein Salzmannel und konkret ein Natriummannel auf, so kann dies Symptome wie zum Beispiel Muskelkrämpfe, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, einen nachlassenden Appetit, Konzentrationschwächen, Gedächtnis- und Denkstörungen und im Extremfall Verwirrtheit, Gangunsicherheiten und Stürze hervorrufen. Wird der Natriummannel nicht behoben, so drohen weitere Gesundheitsstörungen wie Unruhezustände, Halluzinationen, Krampfanfälle oder auch eine Harn- oder Stuhlinkontinenz.

# 8.

## Salz im Alter

Ältere Menschen sind mehr noch als jüngere auf eine ausgewogene Salz- und Flüssigkeitsversorgung angewiesen. Denn aufgrund der altersbedingten Veränderungen an Nieren, Herz und Blutgefäßen können sie sich einem Kochsalzmangel weniger gut anpassen als jüngere Personen.

Das liegt an den alterstypischen Veränderungen des Stoffwechsels. Denn das Gesamtkörperwasser sinkt mit zunehmendem Alter von 60 auf 40 bis 50 Prozent ab. Damit sinkt zugleich das Blutvolumen und das Blut wird dickflüssiger. Durch die verminderte Elastizität der Blutgefäße und die herabgesetzte Herzleistung ist es für den älteren Organismus schwerer als in jungen Jahren, die notwendige Blutmenge bis zu den Organen und speziell bis ins Gehirn zu pumpen. Durch die verminderte Nierenfunktion wird außerdem Kochsalz schneller ausgeschieden und das verminderte Durstempfinden verringert allgemein die Flüssigkeitsaufnahme.

Die genannten Störungen werden von vielen Senioren als zwangsläufige Begleiterscheinung des Alterns akzeptiert und nicht als Folge eines Natriummangels erkannt.

Dass ein Kochsalzmangel im Alter weit verbreitet ist, belegt eine frühere Studie aus der Schweiz: Sie ergab bei jedem fünften Menschen über 70 Jahren einen Kochsalzmangel und bei jedem fünfzigsten eine schwere Kochsalzunterversorgung. Eine deutsche Untersuchung kommt zu einem ähnlichen Ergebnis: Demnach weisen rund 40 Prozent der älteren Patienten (Durchschnittsalter 79 Jahre), die in ein Krankenhaus eingewiesen werden, einen Natriummangel auf, weil sie nicht genügend Kochsalz verzehrt haben.



# 9.

## Keine Angst vor Salz

Schon der Gelehrte Justus von Liebig kannte die elementare Bedeutung von Salz. Er sagte: „Salz ist unter allen Edelsteinen, die uns die Erde schenkt, der kostbarste“. Salz war früher ein Mangelprodukt. Es war wertvoll wie Gold. Heutzutage ist Salz ein Massengut, preiswert und in unbegrenzter Menge verfügbar. In Deutschland werden laut der „Nationalen Verzehrsstudie II“ (NVS II 2008) durchschnittlich unter 8 g Salz täglich verzehrt. Frauen nehmen mit rund 6 g täglich im Mittel etwas weniger Salz zu sich als Männer, was daran liegt, dass sie allgemein weniger zu sich nehmen. Der Salzverzehr bei Männern liegt im Durchschnitt bei 8,2 g pro Tag.

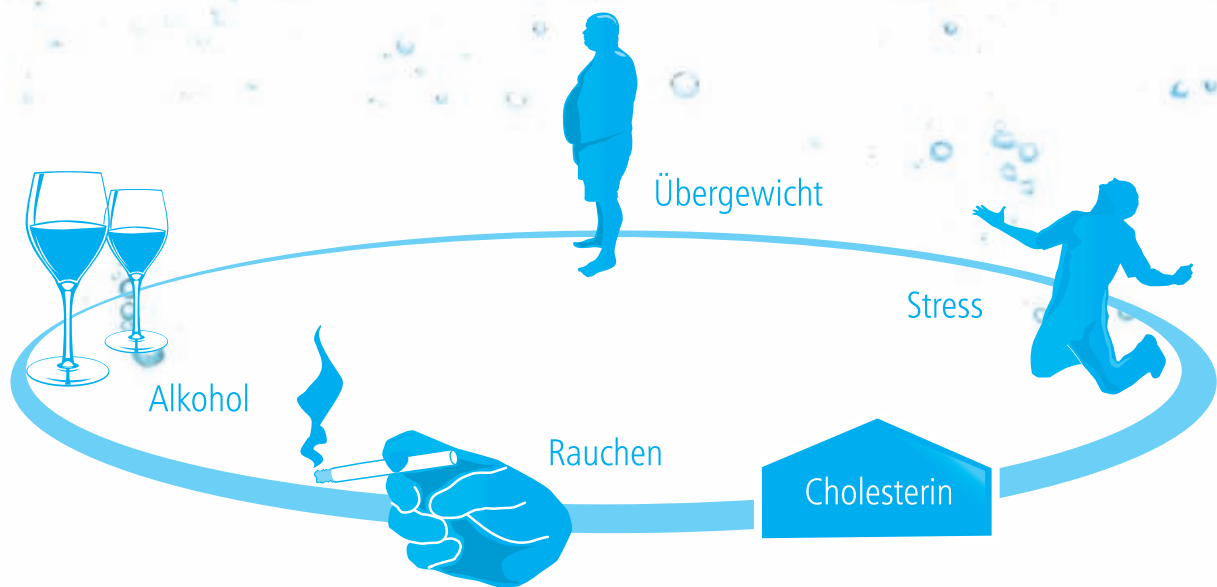
Damit liegt der Salzverzehr in Deutschland grob in dem Rahmen, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird. Diese rät zu „Salz in Maßen“ und nennt dabei einen Richtwert von etwa 6 g Kochsalz täglich. Immer wieder aber werden einzelne Stimmen laut, die eine strikte Beschränkung der Salzaufnahme predigen. Solche Empfehlungen zur allgemeinen Salzeinsparung sind unter den Experten äußerst umstritten. Denn es ist nicht belegt, dass die Salzeinsparung für die Gesundheit förderlich ist und es ist außerdem nie wissenschaftlich untersucht worden, ob eine Beschränkung der Salzzufuhr nicht möglicherweise sogar Gesundheitsgefahren birgt. Es gibt sogar Studien, die genau dies andeuten und zeigen, dass eine anhaltend salzarme Kost erhebliche Gesundheitsprobleme nach sich ziehen kann.

Der Zusammenhang zwischen Salz und Blutdruck wird allgemein deutlich überschätzt. So gibt es keinen Grund, gesunden Menschen mit normalem Blutdruck zum Salzsparen zu raten. Auch bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck ist ein solcher Ratschlag fragwürdig, und zwar

hinsichtlich der Wirkung der Salzbeschränkung auf den Blutdruck und auch hinsichtlich der gesundheitlichen Unbedenklichkeit. Zu dieser Bewertung kommen zwei große wissenschaftliche Cochrane-Analysen unabhängig voneinander: In den beiden umfassenden Studien haben internationale Wissenschaftler alle vorliegenden relevanten Daten zur Salzrestriktion bei Gesunden wie auch bei Hochdruckpatienten (Hypertonikern) analysiert, und zwar sowohl hinsichtlich ihrer Kurzzeiteffekte als auch zu ihren Langzeitwirkungen. In beiden Analysen war ein gesundheitsrelevanter Vorteil salzärmer Kost nicht eindeutig zu sichern.

Gleichzeitig wurden sehr ungünstige hormonelle Veränderungen unter der Salzrestriktion festgestellt: Das Plasma-Renin stieg um 304 Prozent, das Aldosteron um 322 Prozent und das Noradrenalin um 30 Prozent. Es wurde außerdem ein Anstieg des Cholesterins, des herz- und gefäßschädigenden LDL-Cholesterins und der Triglyceride gesehen.

Darauf, dass eine salzarme Kost aus gesundheitlicher Sicht kaum Vorteile bringt, möglicherweise aber erhebliche Gefahren birgt, weisen die Daten einer veröffentlichten Studie hin. In der so genannten NHANES II-Studie (National Health and Nutrition Examination Survey 2006) wurden mehr als 13 Jahre lang bei über 7.000 Freiwilligen Ernährungsfaktoren und ihre gesundheitliche Bedeutung untersucht. Das Ergebnis war im Hinblick auf den Salzkonsum eindeutig: Menschen, die weniger als rund 6 Gramm Kochsalz pro Tag verzehren, entwickeln demnach überproportional häufig Herz-Kreislaufkrankungen. Ihr Sterblichkeitsrisiko ist um rund 30 Prozent höher als dasjenige von Menschen, die sich normal ernähren, die also täglich durchschnittlich 6 Gramm Kochsalz zu sich nehmen.



Die abgebildeten Faktoren können wesentlich zur Entstehung von Bluthochdruck beitragen.

### Kurzzeiteffekte minimal

Eine Analyse der Kurzzeiteffekte, die federführend von Jürgen G. Graudal (The Cochrane Library, Issue 1, 2004) durchgeführt wurde, umfasste 57 Studien bei Personen mit normalem Blutdruck. Die Studiendauer lag im Mittel bei acht Tagen und es wurde durch die Salzbeschränkung im Durchschnitt eine Blutdrucksenkung von nur 1,27 mmHg systolisch und 0,54 mmHg diastolisch erreicht. Ausgewertet wurden ferner 58 Studien bei Hypertonikern. Bei ihnen wurde eine mittlere Reduktion des Blutdrucks um 4,18 mmHg systolisch und 1,98 mmHg diastolisch im Vergleich mit Hochdruckpatienten unter salzreicher Ernährung registriert.

### Langzeiteffekte minimal

In die Analyse der Langzeiteffekte einer Salzrestriktion, die von L. Hooper et al. durchgeführt wurde, gingen ausschließlich Studien ein, die die Wirkungen der Salzbeschränkung über mindestens sechs Monate verfolgten und strengen wissenschaftlichen Kriterien genügten (The Cochrane Library, Issue 1, 2004). Es zeigte sich in diesen Studien ein minimaler Rückgang des systolischen Blutdrucks um 1,1 mmHg und des diastolischen Blutdrucks um 0,6 mmHg.

**Impressum**

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V.

Reinhardtstraße 18A

10117 Berlin

Tel. (030) 847 10 69.0

Fax (030) 847 10 69.21

E-Mail: [info.berlin@vks-kalisalz.de](mailto:info.berlin@vks-kalisalz.de)

[www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de)

**Redaktion**

Dieter Krüger M.A.

**Gestaltung**

diepiloten

2. überarbeitete Auflage 2009





Überreicht durch

**SCHWEIZER  
SALINEN  
SALINES  
SUISSES**

[www.salz.ch](http://www.salz.ch)