

**Beauty:** Die Foundation – die Grundlage eines jeden Make-ups

FOTOS: ISTOCK

## Kein Salz ist auch keine Lösung

**Gesundheit:** Einst wurde Salz auch weißes Gold genannt. Heute hat das Gewürz einen eher schlechten Ruf – und das obwohl wir ohne Salz nicht überleben könnten. Worauf sollte beim Konsum geachtet werden und welche Vorurteile sind berechtigt?

Von Jessica Weiser

Schon meine Großmutter ermahnte mich beim Mittagessen immer: „Kind, iss nicht so viel Salz, das ist ungesund.“ Salz hat ganz offensichtlich ein Imageproblem. Zu viel davon soll für Bluthochdruck sorgen und damit das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle erhöhen. Dabei spielt das weiße Gewürz in unserem Alltag eine wichtige Rolle – denn ohne Salz geht kaum etwas. Es bringt Geschmack an fade Mahlzeiten und sorgt zudem dafür, dass Lebensmittel nicht so schnell verderben. Und außerdem soll Natriumchlorid – so die chemische Bezeichnung von Salz – doch auch irgendwie gesund sein. Wo also liegt das Problem.

„Das liegt an der Menge, die wir konsumieren“, weiß die Bielefelder Ernährungsberaterin Sabine Schulz. Denn: War Salz einst ein seltener und begehrter Rohstoff, ist es heute in rauen Mengen verfügbar und für jeden erschwinglich. Und so kommt das Salz nicht mehr nur durch den Salzstreuer ins Essen. „Fertiggerichte aber auch Brot, Wurstwaren und Käse haben es oft ganz schön in sich“, so Schulz.

**„Natrium, Kalium und Chlorid regeln den Wasserhaushalt im Körper.“**

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge beinhaltet zum Beispiel eine Scheibe Salami etwa 1,2 Gramm Salz. Bei einem Laugengebäck sind es rund ein Gramm. „Wer viele dieser Produkte konsumiert, der nimmt automatisch mehr Salz zu sich, als nötig.“ Die tägliche Aufnahme liegt einer Studie des Robert Koch-Instituts zufolge bei Frauen durchschnittlich bei 8,4 Gramm und bei Männern bei 10 Gramm. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen weniger als fünf Gramm pro Tag, was etwas weniger als einem Teelöffel Salz entspricht.

„Tatsächlich würde schon eine Menge von 1,4 Gramm pro Tag genügen“, weiß die Expertin.

Die braucht der Körper tatsächlich, denn Salz ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. „Natrium, Kalium und Chlorid regeln den Wasserhaushalt im Körper, indem sie den Druck der Körperflüssigkeiten aufrechterhalten“, heißt es bei der DGE. Eingeschränkter Salzkonsum bringt also den Organismus durcheinander. Wer über eine längere Zeit weniger als zwei Gramm Salz pro Tag zu sich nimmt,

der verliert sein Durstgefühl, und der Körper droht auszutrocknen. Außerdem können Nerven ohne Natrium keine Signale übertragen und auch die Muskeln arbeiten nicht richtig.

Je nach Gewicht und Größe enthält der Körper eines Erwachsenen etwa 150 bis 300 Gramm Salz. Täglich verliert er aber mehrere Gramm, die dann ersetzt werden müssen. Pro Tag genügen laut der Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) aber rund 550 Milligramm Natrium und 830 Milligramm Chlorid.

„Wer sich ausgewogen ernährt und die empfohlene Tagesdosis an Salz nur ab und zu mal überschreitet, muss sich keine Gedanken um seine Gesundheit machen“, beruhigt Sabine Schulz. „Problematisch ist es nur, wenn man sich über einen langen Zeitraum von Chips, Fertiggerichten und Wurstbrot ernährt.“

So wird Salz beispielsweise nachgesagt, dass es den Blutdruck steigen lässt, dem Herzen schadet und schlecht für die Haut ist. „Tatsächlich belegen Studien, dass ein hoher Kochsalzkonsum mit dem vermehrten

Auftreten von Bluthochdruck verbunden ist“, sagt Ernährungsberaterin Schulz. „Das wiederum erhöht das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfällen.“ Aber natürlich gilt: „Salz ist ein Risikofaktor sowie auch Stress, Alkohol, Rauchen und Bewegungsmangel“, führt die Bielefelderin an. Gleiches gelte auch für das Hautbild. Letztendlich reagiere jeder Mensch anders – je nach Gesundheitszustand und Veranlagung. „Ein sparsamer Umgang mit Salz schadet trotzdem nicht. Das verringert zum Beispiel das Risiko an Nierensteinen, Magenkrebs oder Osteoporose zu erkranken.“

**Ist jemand frisch verliebt, braucht er mehr Salz, um etwas als salzig wahrzunehmen.**

Deshalb rät die Ernährungsberaterin dazu, beim Kauf von verpackten Lebensmitteln immer ein Auge auf den Salzgehalt zu haben. Sie sollten außerdem nicht nachgewürzt werden. „Wer in der Küche die Salzzufuhr reduzieren will, sollte Speisesalz durch andere Gewürze und Kräutern ersetzen“, rät Sabine Schulz. Achtung bei Gewürzmischungen. Sie bestehen laut einer Aufstellung des Fachverbands der Gewürzindustrie überwiegend aus Geschmacksverstärkern, Speisesalz, Zucker und weiteren Trägerstoffen. Darauf sollte man, laut Schulz, „besser verzichten“.

Etwas Angeberwissen zum Schluss: Der Volksmund besagt, dass verliebte Köche das Essen versalzen. Aber wer hätte gedacht, dass das tatsächlich stimmt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die ganz frisch verliebt sind, besondere Hormone ausschütten. Unter anderem Testosteron und Oxytocin – je nachdem ob Mann oder Frau. Wenn diese Hormone im Blut auftreten, ändert sich die Salzschwelle, also das Empfinden dafür, ob etwas salzig schmeckt oder nicht. Die Forscher kamen zu dem Schluss: Wenn jemand verliebt ist, braucht er mehr Salz, um etwas als salzig wahrzunehmen.

### Salzsorten – Einmal um die Welt

◆ Speisesalz gibt es heute in allen Farben und Formen. Auch die Preise unterscheiden sich stark. Vor allem „weit gereiste“ Salze werden oft besonders teuer verkauft. Generell gilt: Die Unterschiede zwischen den einzelnen Produkten sind eher gering. Das stellte auch Stiftung Warentest fest. Weil chemisch gesehen fast jedes Speisesalz nur aus Natriumchlorid besteht gibt es kein Salz, das gesünder ist als andere. Übrigens: Bio-Salz mit Siegel gibt es nicht, weil Salz nicht mit oder ohne ökologische Landwirtschaft gewonnen wird. Eine Ausnahme ist Bio-Kräutersalz, bei dem die Kräuter bio-zertifiziert sind.



#### TAFELSALZ

Bei Tafelsalz (auch Speisesalz genannt) handelt es sich in der Regel um ein Siede- oder Meersalz, das raffiniert und gereinigt wurde. Tafelsalz ist mit unterschiedlichen Zusätzen erhältlich – zum Beispiel mit Jod, Fluor oder Folsäure.



#### FLEUR DE SEL

Das Fleur de Sel wird durch natürliche Verdunstung auf der Wasseroberfläche gewonnen. Dort bilden sich Salzblumen, die von Salzgärtnern abgeschöpft werden. Es wird erst am Ende in oder auf die Speisen gegeben, damit es sein Aroma entfalten kann.



#### HIMALAYA-SALZ

Das Salz kommt meist aus pakistanischen Bergwerken im Himalaya-Gebiet und wird häufig als „Ursalz“ bezeichnet. Experten weisen jedoch darauf hin, dass es sich mit einem Natrium-Chlorid-Gehalt von 97 Prozent kaum von anderem Tafelsalz unterscheidet.



#### RAUCHSALZ

Rauchsalz ist über Holz geräuchertes Meersalz. Erfunden wurde es von den Wikingern. Deshalb ist das Dänische Rauchsatz auch das bekannteste. Mit seinem rauchigen und schinkenähnlichen Aroma passt das Salz sehr gut zu rotem Fleisch.



#### BLAUES SALZ AUS PERSIEN

Das persische Blausatz besteht aus weißen Kristallen und erhält seine bläuliche Farbe durch das Mineral Sylvin. Es wird aus Salzminen im Iran gewonnen. Es besteht zu 85 Prozent aus Natriumchlorid und zu 13 Prozent aus Kalium. Das sorgt für ein intensiv salziges Aroma.



### Halbvoll

## Platz für Neues

■ Jeder kauft gerne ein. Ob es nun um einen schicken Pullover geht oder um die hübsche Vase, die sich so gut auf der Kommode machen würde. Im Laufe der Zeit häufen wir immer mehr Besitztümer an. Mit meinen Klamotten kann ich zwei komplette Kleiderschränke füllen. Meine Teller und Tassen staple ich geschickt, damit sich die Schranktüren überhaupt noch schließen lassen. Verwenden kann ich all das gar nicht. Aber auf etwas davon verzichten? Auf keinen Fall! Schließlich hängt an jedem Gegenstand eine Erinnerung oder das leise Gefühl, dass man ihn vielleicht doch noch brauchen wird. Sich von Liebesgegenständen und alten Schätzen zu trennen, das ist gar nicht so leicht. Trotzdem ist es manchmal notwendig (und auch sinnvoll, wenn wir mal ehrlich sind). Was den Verlust erleichtert: Dinge verschenken. Damit macht man gleich zwei Menschen glücklich: Den anderen, der sich über eines meiner ausgedienten Teile freut. Und mich selbst, weil es schön ist, andere glücklich zu machen, und weil ich nun Platz für Neues habe. Oder auch nicht – denn Dinge loszulassen, kann auch befreiend sein. Gesa Kortekamp

### Zahlenspiel

# 30

■ Freiwillige Selbstverpflichtung: Zahlen der Gesellschaft für Verpackungsmarktforschung (GVM) besagen, dass der deutsche Handel 2016 fast zwei Milliarden und damit gut 30 Prozent weniger Plastiktüten ausgeben hat als noch 2015.

### Fundstück des Tages

## Hoch die Teller!



■ Back to the Roots: Wandteller erleben ein Revival. Glauben Sie nicht? Doch! In neuer, moderner Ausführung setzen sie als Wandschmuck wieder tolle Akzente an. Diese Exemplare hier sind gar nicht aus Porzellan, sondern aus dem Rohstoff Rattan, das für ein natürliches Wohlfühlambiente sorgt! Gesehen auf home24.de, Wandteller Tortona von Eva Padberg, 139,99 Euro