

"Normales Salz ist gesundheitsschädlich..."
"Industrie zerstört Salz..."
"Die Industrie verkauft Gift..."
"Natursalz filtert negative Frequenzen..."
"Natursalz ist rein und vollkommen..."

Unser Salz

Teil 1



In der Öffentlichkeit ist ein Diskurs über die Wertigkeit von Siedesalz als Nahrungsmittel ausgebrochen. Auslöser dafür sind verschiedenste Publikationen in Buchform, vor allem aber ist das Internet zu einer Plattform der Meinungsäußerung aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln und mit den unterschiedlichsten Motiven geworden. Täglich erreichen uns Anfragen über Sinn und Unsinn der Behauptungen pro und contra Salz. Wir starten daher hier eine Serie zur Aufklärung – sachlich und nüchtern auf Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Ob Salz aus dem Gebiet des Himalaya sich nun völlig anders verhält wie Salz aus Europa, kann wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

chlorid. NaCl zerfällt in wässriger Lösung zu Natrium- und Chloridionen.

Der Körper kann das aufgelöste NaCl nicht nach Kochsalz oder Kristallsalz unterscheiden.

Circa 80 g NaCl fungieren im menschlichen Organismus als Basis des Blutes und der Zellflüssigkeit. Die tägliche Zufuhr an Natriumchlorid sollte ca. 2,5 g nicht unterschreiten, um die Verluste über die Nieren zu kompensieren und die lebensnotwendigen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.

Erst ab einer Verzehrmenge von mindestens 0,5 g pro kg Körpergewicht und Tag kann NaCl für den Menschen tödlich sein. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht dies mindestens 35 g Salz pro Tag, was geschmacklich nicht akzeptabel ist. In Österreich werden im Durchschnitt zur Zeit etwa 6-10 g Kochsalz pro Tag aufgenommen. Der toxische Wert wird also bei weitem nicht erreicht. Dennoch sollte Kochsalz im privaten Haushalt dosiert verwendet werden, da die zusätzlichen Mengen, die durch die Lebensmittel aufgenom-

Die Kristallsalzen

Alle Steinsalz(Kristallsalz)vorkommen dieser Erde sind aus dem selben Meer vor 100 bis 200 Mio Jahren entstanden. Die Reinheit dieser Salzvorkommen wurde im wesentlichen durch folgende Einflussfaktoren bestimmt:

- Größe der Barre, die vom Meer getrennt wurde;
- Geschwindigkeit der Wasserverdampfung;
- Häufigkeit, mit der diese Barre wieder durch Salzwasser überdeckt wurde;
- Überlagerung der Barre mit salz-fremden Materialien durch Staub und Schmutz;
- Einbettung des Salzes durch Gebirgsfaltungen in die Erde.

Unterscheidung Steinsalz vs. Kristallsalz

Schöner kristallisiertes Natriumchlorid wird in der Literatur gerne als Kristallsalz bezeichnet. In der chemischen Zusammensetzung kann der Unterschied zwischen Stein- und Kristallsalz jedoch nicht nachvollzogen werden.

Soll Kochsalz durch Kristallsalz ersetzt werden?

Natriumchlorid (NaCl) ist für den menschlichen Körper unerlässlich und wird zur Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Funktionen dringend benötigt. Sowohl Kristallsalz (98,5%) als auch herkömmliches Kochsalz (99%) bestehen zum größten Teil aus Natrium-



men werden, mitberücksichtigt werden müssen.

Für den gesunden Menschen ist NaCl - egal ob Koch- oder Kristallsalz - beim Verzehr in üblichen Mengen keinesfalls als "giftig" zu bezeichnen.

Entspricht die natürliche Zusammensetzung des Kristallsalzes jener des Blutes?

In jedem Salz gibt es entsprechend seinem Vorkommen und der Verarbeitung eine Verteilung an Mineralstoffen und Spurenelementen. Der Anspruch auf die exakt gleiche Konzentration im Kristallsalz wie sie dem menschlichen Körper zugeführt werden müssen oder sollen, ist schon aufgrund der Streuung der Spurenelemente von Probe zu Probe nicht wissenschaftlich nachweisbar. Da dieser Nachweis fehlt, wird versucht, dies durch ein identes Frequenzschwingungsmuster beim menschlichen Körper und dem Kristallsalz nachzuweisen. Der aktuelle Forschungsstand der Wissenschaft kann die Wirkungsweise und Aussagekraft dieser Methoden nicht nachvollziehen.

Trägt NaCl zur Bildung übersäuerter Ödeme bei?

Ödeme sind Wassereinlagerungen in Geweben, die verschiedene Ursachen haben können. Da, neben anderen, auch Natriumionen Wasser im Organismus binden, kann theoretisch durch eine massive Anhäufung von Natrium die Menge des Blutplasmas und der Flüssigkeitsgehalt der Gewebe ansteigen. Zu Ödemen führt das allerdings nur, wenn die Nierenfunktion eingeschränkt ist oder zusätzlich andere Erkrankungen vorliegen. Die gesunden Nieren vermögen einen moderaten Salzüberschuss problemlos auszuscheiden.

Wieviel Salz kann der Mensch verarbeiten?

Pro Tag können die Nieren bis zu 20 g Natrium- und Chloridionen ausscheiden. Da sowohl Natrium- als auch Chloridionen für unseren Organismus eine große Bedeutung haben, hat die Natur ein sehr feines Regulationssystem entwickelt, das den Wasser- und Elektrolyt-Haushalt unseres Körpers über weite Bereiche unabhängig von der aufgenommenen Salz- und Flüssigkeitsmenge

konstant hält. Die Nieren sind in der Lage, einen Wasser- und/oder Elektrolytmangel relativ schnell auszugleichen, sowie einen Wasser- oder Salzüberschuss schnell zu beheben.

Lagert sich überschüssiges Salz in Knochen und Gelenken ab?

Es sind bislang keine Mechanismen bekannt, die die Behauptung, dass Natrium- und Chloridionen in Knochen und Gelenken rekristallisieren und diese Kristalle rheumatische Erkrankungen auslösen, stützen würden.

Werden beim Versetzen von Bad Ischler Kristallsalz mit Essigsäure Chlorwasserstoffgase freigesetzt?

Nein!
Das ist naturwissenschaftlicher Unsinn, weil sich Chlorwasserstoffgase grundsätzlich nicht aus Natriumchlorid durch Zugabe von schwachen Säuren entwickeln.

Vielmehr wird bei diesem Versuch nichts anderes als das Calciumkarbonat, (Rieselhilfsmittel im Bad Ischler) aufgelöst. Dabei wird Kohlendioxid (CO₂) freigesetzt. Dieses Auflösen des Calciumkarbonats kann jeder beim Entfernen von Kalkbelägen aus einer Kaffeemaschine mit Essigwasser nachvollziehen.

Setzen wir bei unserem Salz Zusatzstoffe ein, die nicht deklariert werden?

Nein!
Sämtliche Zusatzstoffe müssen lt. Lebensmittelkennzeichnungsverordnung dekla-

riert werden. Zusatzstoffe, die im Lebensmittelrecht nicht erlaubt sind, dürfen auch nicht zugesetzt werden.

Wozu dienen Jod und Fluor?

Beides sind wichtige Spurenelemente, die in der täglichen Nahrung in idealer Menge durch den Salzkonsum aufgenommen werden können. Wie bei jedem Nahrungs- und Genussmittel kommt es dabei auf die richtige Menge an.

Jod ist ein Spurenelement, das in stark schwankenden Mengen im Boden und im Trinkwasser, in größeren Mengen nur in Produkten des Meeres vorkommt. Da Jod ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist, führt ein Jodmangel zu Kropfbildung, mentalen Störungen, Verzögerungen in der Entwicklung, Kretinismus, Fehl- und Totgeburten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine Jodierung von Speisesalz.

Fluorid wird aufgrund seiner erwiesenen kariespräventiven Wirkung den gesundheitlich notwendigen Elementen zugeordnet. Weiters wird ein positiver Einfluss auf die Knochendichte und somit auf das Osteoporoserisiko angenommen.

Näheres dazu in unserer nächsten Ausgabe.

Weitere Quellen zum Nachlesen im Internet:
www.ris.bka.gv.at
www.who.int
www.ugb.de
www.saltinstitute.org
www.eu-salt.com