



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

(SALZ - so wertvoll wie vor 100 Jahren)

Der obige Spruch aus dem Matthäus-Evangelium, Kap. 5, Vers 13, zeigt uns eindrücklich, welche Bedeutung Jesus vor rund 2.000 Jahren seinen Jüngern zuwies: Sie sollten ein Stoff sein, der für alle anderen Menschen lebensnotwendig ist. Salz war zu allen Zeiten ein wertvoller Stoff. Orte, an denen Salz gewonnen werden konnte, waren wohlhabend, z.B. Salzburg, Berchtesgaden, Lüneburg und viele andere. Die Menschen früher wussten, dass sie ohne Salz nicht überleben konnten. Es war lebensnotwendig, genauso, wie es auch in dem oben genannten Auszug aus dem Neuen Testament deutlich wird. Salztransporte sind schon aus uralter Zeit überliefert. In Polen liegt das älteste Salzbergwerk Europas. Dort wurde schon vor über 5000 Jahren Salz abgebaut. Die Kelten gewannen Salz z.B. in Hallstadt (bei Bamberg) und in Hallein bei Salzburg. Auch Bad Reichenhall hat seinen Namen aufgrund des Salzabbaus in früherer Zeit.

Aus Afrika ist überliefert, dass die Tuareg, Nomaden der Sahara, große Salztransporte mit Kamelkarawanen von Marokko ins innere Afrika, z.B. nach Timbuktu brachten, eine Entfernung von ca. 2000 km. Das zeigt uns, dass die Menschen zeitweise viel Geld für Salz zahlen mussten. Salz war kostbarer als Gold, wenn man es nicht zur Verfügung hatte, denn es war lebensnotwendig.

Der erwachsene Mensch besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. In diesem Wasser ist Kochsalz, NaCl, zu etwa 0,9 Prozent gelöst, also fast ein Prozent. Diese Kochsalzmenge muss immer erhalten bleiben. Denn sonst werden wir schwach, verwirrt und sterbenskrank. Patienten, die Medikamente erhalten, die den Kochsalzspiegel erniedrigen, z.B. Lithium, müssen genügend Salz essen, damit nicht ein Salzdefizit entsteht. Ausdauersportler, z.B. Marathonläufer, müssen neben genügend Flüssigkeit auch Salz zu sich nehmen, damit ihre Leistung nicht rapide abnimmt. Infusionsflüssigkeit enthält sehr häufig eine „physiologische Kochsalzlösung“ mit 0,9 Gramm Kochsalz pro 100 ml, also 0,9 Prozent. Wenn diese Kochsalzmenge bei größeren Infusionen über 1.000 ml nicht eingehalten wird, dann entsteht schnell ein Kochsalzmangel, der zu erheblichen Kreislauf- und Stoffwechselstörungen führt. Wir sehen also: Unser Körper nimmt es mit dem Kochsalz recht genau.

Man kann natürlich auch überdosieren. Das machen wir mit der heutigen Nahrung auch sehr häufig. Brot, Wurst, Käse, sehr viele Fertigprodukte, Chips, Snacks, Kuchen, Kekse und zahlreiche andere Produkte enthalten oft große Mengen an Kochsalz. Wenn wir nach einem relativ normalen Essen am nächsten Morgen mehr Gewicht haben, dann liegt es nicht immer an einer realen Gewichts-zunahme, sondern oft an Wassereinlagerungen durch Kochsalz. Denn ein Gramm Kochsalz bindet 100 Gramm Wasser, also binden zehn Gramm Kochsalz 1.000 Gramm, also einen Liter Wasser. Diese Gewichtszunahme verschwindet oft wieder schnell, wenn wir weniger Kochsalz essen.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Über die Nieren werden Salze ausgeschieden. Da sie aber kostbar sind, versucht der Körper, diese Salze soweit wie möglich zu be-halten. Er scheidet sie oft erst bei einem Überangebot aus, wenn sie nicht mehr richtig verwertet werden können. So hält er auch das Kochsalz zu-rück. Menschen, die mit einer Fastenkur beginnen, freuen sich oft schon nach wenigen Tagen über einen Gewichtsverlust von einigen Kilo. Das ist aber ein Trugschluss. Denn bei der Fas-tenkur verliert man schnell ein Kilo an Darminhalt und mehrere Liter = Kilo Wasser. Der re-ale Gewichtsverlust liegt meist bei etwa 500 Gramm pro Woche. Denn nach Ende der Fasten-kur lagert man schnell ein Kilo Darminhalt und, bei üblichem Kochsalzverbrauch, auch wie-der ein/zwei/drei Liter Wasser ein.

Kochsalz wirkt tonisierend oder yangisierend. Es belebt den Blutkreislauf. Deswegen essen Menschen mit einem niedrigen Blutdruck häufig gern Salz. Andererseits sollen Menschen mit hohem Blutdruck den Salzverbrauch reduzieren, weil Kochsalz auch bei einigen den Blut-druck erhöhen kann. Im Allgemeinen essen wir zu viel davon. Denn viele Naturvölker, die sich Salz nur schwer beschaffen konnten, zeigen uns, dass man auch mit wenig Salz gut leben kann. Wer viel Salz isst, braucht auch mehr Wasser und schwitzt dann auch viel mehr. Es ist also vernünftig, auf einen mäßigen Salzverbrauch zu achten.

Eine interessante Methode, Kochsalz medizinisch zu verwenden, haben uns die alten Römer bereits überliefert. Vielleicht ist diese Methode auch noch viel älter. Man kann mit Olivenöl und Kochsalz Einreibungen durchführen, z.B. der Wirbelsäule oder des Bauches. Diese Ein-reibung wärmt, kräftigt und erzeugt Wohlbefinden. Rücken- und Bauchschmerzen werden oft besser.

Salz ist das Nahrungsmittel mit dem höchsten Yang-, also Wärmefaktor. Dies war, nach mei-nen Informationen, einigen deutschen Kriegsgefangenen in Russland bekannt. Wenn sie hin-tereinander 50 Gramm Salz gegessen haben, bekamen sie hohes Fieber und wurden dann in der Krankenstube isoliert. Denn die russischen Aufseher hatten große Angst vor Seuchen. Im Krankenlager konnte sich dann der kriegsgefangene Soldat ein wenig erholen. Ich empfehle aber keinem Leser den Selbstversuch. Auch ich selbst habe es noch nicht probiert. Also Vor-sicht!

Zu wenig und auch zu viel Salz können Störungen hervorrufen oder sogar krank machen. Wie meistens müssen wir auch hier einen „goldenen Mittelweg“ einschlagen. Dabei haben wir bis-her die Begriffe Salz und Kochsalz immer gleich gesetzt. Das ist aber nicht richtig. Denn Kochsalz ist Natriumchlorid, also NaCl., Davon enthält unser Körperwasser 0,9 Prozent, wie bereits oben beschrieben. Daneben gibt es aber auch andere Salze, wie Kalium-, Magnesium-, Kalziumsalz und viele andere. Der Begriff Salz entsteht durch die Verbindung eines Mineral-stoffes (Metall) mit einer Säure. Alle diese Salze werden gebraucht. Das wichtigste ist aber das Kochsalz.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Nun gibt es aber auch Meersalz, Steinsalz, Himalayasalz und vielleicht auch noch andere. Von jedem dieser Salze werden Wunder-dinge berichtet. Brauchen wir derartige Salze oder reicht uns unser normales Speisesalz? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Denn Kalium, Magnesium, Kalzium und andere Metalle (= Mineralstoffe) nehmen wir auch mit der Nahrung auf. Sie stehen uns dann im Stoffwechsel als entsprechende Salze zur Verfügung. Allerdings hat sich aufgrund von Überdüngung und vielleicht auch Überzüchtung bei vielen Pflanzen, aus denen überwiegend die Mineralstoffe stammen, in den letzten Jahrzehnten der Mineralstoff-gehalt vermindert, z.T. sogar erheblich. So enthält ein Apfel heute im Allgemeinen längst nicht mehr so viel Magnesium wie vor 30 Jahren. Und mit den anderen Metallen ist es ähnlich. Im Meersalz, Steinsalz, Himalayasalz sind viele weitere Metalle enthalten, man sagt sogar, dass sämtliche, auf der Erde verfügbaren Mineralien darin enthalten seien. Denn wir brauchen neben den oben genannten Stoffen auch Spurenelemente wie Chrom, Selen, Vanadium, Mangan und viele andere. Es kann durchaus sein, dass wir diese nicht mehr genügend über unsere normale Nahrung aufnehmen können. Deswegen ist es sicherlich besser, man greift zu den oben genannten natürlichen Salzmischungen, weil man dann zumindest alle für uns Menschen notwendigen Mineralstoffe zur Verfügung hat. Der Mangel an einem oder mehreren Spurenelementen ist dadurch zumindest vermindert.

Zudem ist das heutige Speisesalz raffiniert, d.h. chemisch behandelt. Man verhindert so die Wasseraufnahme und das Verkleben der Salzkristalle. So bleibt das Speisesalz schön körnig und lässt sich leichter streuen. Ob durch die chemische Behandlung ein Schaden für den menschlichen Organismus entsteht, ist bisher nicht geklärt. Wenn man aber natürliches, mineralstoffreiches Salz verwendet (z.B. Meer-, Stein-, Himalayasalz), dann ist man zumindest auf der sicheren Seite. Bei den geringen Mengen, die wir verbrauchen, wiegt der Kostenfaktor auch nicht viel.

Seit ca. 30 Jahren verwendet man in Deutschland in der Nahrungsmittelindustrie sehr häufig Jodsalz, eine Verbindung von Kochsalz mit Jod. Das ist zwar in Deutschland nicht gesetzlich vorgeschrieben, wird aber immer wieder empfohlen. Denn man will damit das Kropfwachstum der Schilddrüse verhindern, das früher in einigen Gegenden Deutschlands, auch hier in der Rhön, in der ich seit fast 40 Jahren lebe, sehr häufig war. Der Kropf, das Wachsen von Knoten in der Schilddrüse, das häufig durch Jodmangel ausgelöst wurde, ist seitdem auch deutlich zurückgegangen. Man hat aber auch beobachtet, dass die Schilddrüsenerkrankung „Autoimmun-thyreoiditis Hashimoto“ seit ca. 30 Jahren stark angestiegen ist. Allerdings ist der mögliche Zusammenhang bisher nicht geklärt. Er ist aber nicht unwahrscheinlich und sollte zumindest intensiv diskutiert werden. Ob die gesamte Bevölkerung deswegen so viel Jodsalz zu sich nehmen muss, wie sie es z.Zt. gezwungenermaßen tut, ist deshalb sehr fraglich. Denn möglicherweise gibt es viele Menschen, die sich dadurch diese neue Schilddrüsenerkrankung einhandeln.

Über Salz kann man lange und viel diskutieren. Man kann dicke Bücher darüber schreiben. Wir brauchen die Salze, besonders Kochsalz, das wir in den Pflanzen nur in ungenügender



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Menge finden. Deswegen müssen wir uns Kochsalz zusätzlich zuführen. In Meersalz, Steinsalz, Himalayasalz ist neben vielen anderen, wichtigen Mineralstoffen auch genügend Kochsalz, NaCl, enthalten. Bei der heutigen Ernährungslage sind sie sicherlich im Allgemeinen günstiger als reines Kochsalz. Denn eventuell überflüssige Stoffe scheiden wir meistens aus.

Wir müssen aber auch hierbei, wie in fast allen Lebenslagen, das natürliche Gleichgewicht beachten, und von allem nur so wenig nehmen wie wir wirklich brauchen. Wir brauchen üblicherweise nicht viel Salz. Nur bei starkem Salzverlust durch Schwitzen, besondere Medikamente (wie z.B. Lithium) oder aufgrund einer Nierenerkrankung wird unser Salzbedarf erhöht. Dann haben wir aber im Allgemeinen auch ein vermehrtes Verlangen nach salzigen Speisen. Unser Instinkt wäre in solchen Situationen ein geeigneter Führer. Aber häufig bedeutet etwas weniger Kochsalz ein Mehr an Gesundheit.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de