

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 28 (1920)

**Heft:** 13

  

**Artikel:** Allerlei Wissenswertes über das Salz

**Autor:** Ottosen, David

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546755>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Etwas von Mitgliederzahlen.

Das Zentralsekretariat des schweizerischen Roten Kreuzes hat jüngst an die Zweigvereine ein Zirkular versandt, in welchem es darauf aufmerksam macht, daß sie sich eine rege Mitgliederwerbung äußerst angelegen sein lassen sollten. Es sollte Ehrensache jedes Schweizerbürgers sein, ob Mann oder Frau, dem schweizerischen Roten Kreuze anzugehören. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß das Rote Kreuz nur für Kriegszwecke vorarbeite. Dieses ursprüngliche Ziel ist schon längst überholt. Die Kraft des Roten Kreuzes hat sich namentlich in der Verbreitung der Hygiene in die breitesten Volksschichten erwiesen. Ein blühendes Samariterwesen und eine peinliche Fürsorge für Ausbildung von tüchtigem Krankenpflegepersonal seien als Hauptfaktoren seiner Tätigkeit genannt. Außerdem ist es bereit, mit aller Macht mit seinem großen Stabe von Mitarbeitern gegen gemeingefährliche Epidemien anzukämpfen.

Zu alledem braucht es aber aktive und passive Mitglieder und deshalb war unser Ruf nur allzu begründet. Freilich, im Vergleich zu bekannten Rotkreuz-Vereinen anderer Staaten scheinen wir so schlimm nicht da zu stehen, doch dürfte die Zahl angesichts der hohen kulturellen Entwicklung, deren wir uns so gerne rühmen, noch immer weit größer sein. Wir lassen hier einige Zahlen folgen:

Staat	Rotkreuz-Mitglieder	% auf die Bevölkerung
Argentinien	4,000	0,05
Brasilien	6,600	0,03
China	26,000	0,008
Dänemark	25,000	0,81
Spanien	63,000	0,3
Nordamerika	31,000,000	20,0
Frankreich	250,000	0,6
Holland	18,900	0,3
Italien	300,000	0,9
Japan	1,880,000	3,6
Norwegen	9,000	0,3
Neuseeland	10,000	0,8
Polen	30,000	0,2
Schweden	65,000	1,17
Schweiz	42,000	1,13

Im Bulletin der Rotkreuz-Liga, dem wir diese Zahlen entnehmen, finden wir die Befreiungen für die Zentralstaaten nicht vermerkt.

Es ist wahr, wir stehen an vierter Stelle, aber wir brauchen uns dessen nicht gar zu rühmen. Sollten wir, das Geburtsland des Roten Kreuzes, nicht an erster Stelle sein? Man denke an einige von den oben genannten Ländern, wie China und Brasilien, wo die Kultur noch ganze Länderstriche nicht erreicht hat und vergleiche damit unsere Verhältnisse, wo das letzte Dorf seine Schule hat, da wird man sagen müssen, daß wir noch weit zurück sind. Vielleicht geben diese Zahlen unsern verehrten Vorständen in den Zweigvereinen Gelegenheit, ihre Propaganda erfolgreicher zu betreiben. J.

## Allerlei Willenswertes über das Salz.

Von David Ottofen.

Der menschliche Organismus bedarf einer ständigen Zufuhr von anorganischen Nahrungsmitteln, den sogenannten Salzen, um zu bestehen und zu gedeihen. Unsere Nah-

rung enthält Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium, Kupfer, Chlor, Zink usw. in Form von Salzverbindungen. Unter diesen nimmt das Natriumchlorid, auch Koch-

salz oder gewöhnlich Salz genannt, eine besondere Stellung insofern ein, als es an und für sich in unserer Nahrung enthalten ist, zum Teil aber derselben bei der Zubereitung zugesetzt wird. Letzterer Umstand hat dazu Veranlassung gegeben, daß das Salz bei vielen Menschen als Genußmittel oder Gewürz betrachtet wird, und dies ist richtig, wenn man an die guten Genußmittel und Gewürze denkt, stimmt aber nicht, wenn man unter Genußmitteln nur solche Stoffe versteht, die schädlich oder unnötig für den Organismus sind wie Senf, Pfeffer, Tabak, Alkohol ußf.

Salz in reinem Zustande ist ein weißes kristallinisches Pulver, das in Wasser leicht löslich ist, und besteht, wie der chemische Name Natriumchlorid besagt, aus zwei Grundstoffen: Natrium und Chlor. Bei gewöhnlicher gemischter Kost werden täglich 10 bis 15 g Kochsalz dem Körper zugeführt. Diese Zahl ist nur als Durchschnittswert zu betrachten, indem es Menschen gibt, die regelmäßig weit größere Mengen zu sich nehmen, andererseits aber auch solche, die von 5 g oder noch weniger leben, ohne daß Störungen in ihrem Ernährungszustand auftreten. Man hat sowohl franke wie gesunde Menschen mit einer Kost ernährt, die nur 1 bis 2 g Kochsalz enthielt. Da hierbei keine nachteiligen Folgen sich einstellten, muß diese Menge als ausreichend betrachtet werden, um den Verlust des Körpers zu decken. Bei veränderter Zufuhr von Salz zeigt der Organismus ein großes Anpassungsvermögen, indem sich die Ausscheidung fast vollständig nach der Zufuhr richtet, doch nur bis zu einem gewissen Punkt. Eine gewisse Kochsalzmenge hält der Körper krampfhaft fest, ein Verhältnis, das man bei hungernden Menschen und bei solchen, die sich von salzfreier Kost ernährten, bestätigt gefunden hat. Wenn dem hungernden Organismus wieder Salz zugeführt wird, hält er es zurück, bis der Verlust gedeckt ist.

Prof. Bunge in Basel hat als erster darauf aufmerksam gemacht, daß das Verlangen nach Salz bei den Pflanzenfressern viel stärker ausgeprägt ist als bei den fleischfressenden Tieren. So ist es eine bekannte Tatsache, daß Hunde und Katzen ungesalzene Nahrung vorziehen, starkgesalzene aber verweigern, während Pferde und Wiederkäuer sehr gerne Salz nehmen. Dasselbe hat man auch bei wildlebenden Wiederkäuern beobachtet, die mit Vorliebe Salzfelsen aufsuchen, um Salz zu lecken, ein Umstand, den sich die Jäger zunutze machen.

Prof. Bunge erklärt diese Tatsache folgendermaßen: Die pflanzliche Nahrung ist reich an Kaliumsalzen. Ein Mensch, der hauptsächlich von Kartoffeln lebt, nimmt mit seiner Nahrung täglich etwa 40 g Kalium zu sich. Wenn diese Kaliumsalze ins Blut kommen, das als wichtigsten Salzbestandteil das gewöhnliche Kochsalz enthält, erfolgt eine chemische Umsetzung, die zur Folge hat, daß das Blut an Kochsalz verarmt. Nun ist es durchaus notwendig, daß dieser Verlust an Kochsalz wieder ersetzt wird, und dies kann nur derart geschehen, daß dem Körper neues Kochsalz zugeführt wird. Die starke Aufnahme von Kaliumsalzen bei vorwiegender Ernährung mit Kartoffeln erklärt auch, warum man so ungern ungesalzene Kartoffeln isst. Die oben erwähnten Beobachtungen bei fleisch- und pflanzenfressenden Tieren bestätigen sich auch bei den Menschen; so spielt bei Jäger- und Fischerstämmen, die fast ausschließlich von Fleisch leben, das Kochsalz keine Rolle. Sie genießen das Fleisch ungesalzen, trotzdem Salz reichlich zu haben ist. Die finnische Sprache besitzt bis heute noch keine Bezeichnung für Salz. Die im Westen wohnenden Finnen, die neuerdings Ackerbau treiben und Salz brauchen, bedienen sich des deutschen Wortes Salz, während die im Osten wohnenden, noch ein Nomadenleben führenden Finnen das Salz ebensowenig ihrer Nahrung zusetzen wie die im nördlichen

Rußland und in Sibirien wohnenden Jägerstämme.

In den Tropen findet man auch Stämme, die sich vorwiegend von Fleisch ernähren und macht auch hier wieder die Beobachtung, daß ihnen das Salz unbekannt ist. Betrachten wir aber nun die ackerbautreibenden Völker tropischer Länder, so ist das Salz für sie ein unentbehrlicher Artikel. Heutzutage kann wohl jeder Neger so viel Salz erhalten, wie er wünscht; aber noch vor wenigen Jahrzehnten gab es viele Gegenden, wo das Salz sehr knapp war. Ein bekannter Reisender schildert die damaligen Verhältnisse wie folgt: „In gewissen Gegenden Innerafrikas gilt das Salz als großer Leckerbissen. Es mutet einen Europäer merkwürdig an, wenn er sieht, wie die Kinder an einem Stückchen Salz lecken, als wenn es Zuckerzeug wäre. Salz lecken zu können, gilt als Zeichen des Wohlstandes. Während meiner dortigen Reisen habe ich selbst erfahren, wie unangenehm es ist, längere Zeit bei vegetabilischer Nahrung das Salz entbehren zu müssen. In der Sierra-Leone-Küste ist das Bedürfnis nach Salz unter den Negern so groß, daß sie Frauen und Kinder und alles, was sie liebhaben, bereitwillig für ein Stückchen Salz hergeben.“ Ein sehr wichtiges pflanzliches Nahrungsmittel ist der Reis, der sehr arm an Kaliumsalzen ist. Reis enthält 6mal weniger Kalium als die europäischen Ge-

treidearten, 10- bis 20mal weniger als Hülsenfrüchte und etwa 30mal weniger als Kartoffeln. Wenn wir Reis genug essen, um 100 g Eiweiß aufzunehmen, führen wir unserm Körper 1 g Kalium zu; essen wir hingegen eine 100 g Eiweiß enthaltene Menge Kartoffeln, so beträgt die aufgenommene Kaliummenge 40 g. In Übereinstimmung hiermit steht die Tatsache, daß die hauptsächlich von Reis lebenden Völker nur sehr wenig Salz essen.

Aus dem Gesagten geht hervor, daß bei vorwiegender oder reiner Pflanzennahrung dem Körper Kochsalz zugeführt werden muß, bei Fleischnahrung das Bedürfnis nach Salz hingegen nur sehr gering ist oder völlig fehlt. In Frankreich ist es statistisch erwiesen, daß die Landbewohner pro Kopf 3mal soviel Salz brauchen wie die Einwohner der Städte, was sich zwanglos durch die vorwiegend pflanzliche Ernährung der Landbewohner erklärt. Das Kochsalz stellt zumal bei pflanzlicher Ernährung nicht ein Genußmittel, sondern ein Nahrungsmittel dar, das zum Aufbau des Körpers notwendig ist. Andererseits ist vor übermäßigem Genuß zu warnen, da es dann eine reizende Wirkung auf die Schleimhäute der Verdauungswege ausübt und bei gewissen Krankheiten (Nierenleiden, Gefäßverkalkung usw.) sogar ausgesprochen schädlich wirkt. (Aus „Gute Gesundheit“).

## Aus dem Vereinsleben.

**Appenzell.** Zweigverein vom Roten Kreuz. Die etwas zweifelhafte Witterung hat die Beteiligung an der am Sonntag, den 13. Juni, abgehaltenen Feldübung, verbunden mit einem kleinen Ausflug ins „Plattenbödeli“, ungünstig beeinflusst. Wenn eine kleine Anzahl unserer Mitglieder trotzdem den Mut gefunden hat, schon am Morgen auszurücken und den Weg über den Alpfiegel unter die Füße zu nehmen, waren es andere, die erst am späteren Nachmittag

von Brülisau her auf der Übungsstätte anlangten. Die Teilnehmerzahl erreichte immerhin etwas über 20 Personen und darf in Anbetracht der Witterungsverhältnisse als befriedigend bezeichnet werden. Unter Leitung unseres kundigen Herrn Vizepräsidenten konnte die Tätigkeit doch noch aufgenommen werden, nachdem man sich vorher die bekannt gute Bewirtung im „Plattenbödeli“ zunutzen gezogen hatte. Unter der  
(Fortsetzung auf Seite 156.)