

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	20 (1984)
Heft:	8
Artikel:	Erhöht das Salz im Brot den Blutdruck?
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930275

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: 31.01.2026

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

Erhöht das Salz im Brot den Blutdruck?

Schweizerische Brotinformation
Pressemitteilung

Kürzlich erregte eine Meldung aus den USA auch im europäischen Blätterwald Aufsehen: Trägt das unserem Brot zugefügte Kochsalz zum körperlichen Wohlbefinden bei oder beeinträchtigt es vielmehr unsere Gesundheit? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass zur Beunruhigung keinerlei Anlass besteht.

Ausgangspunkt der Kontroverse in den Vereinigten Staaten bildete die Zunahme der Herz-Kreislauf-Krankheiten bedingt durch zu hohen Blutdruck. Dieser wird schon seit dem Mittelalter unter anderem auf den Salzgehalt der Nahrungsmittel zurückgeführt. Heute ist zusätzlich bekannt, dass die Ursachen dafür auch in falschen Ernährungsgewohnheiten, im Bewegungsmangel, Rauchen und Stress zu suchen sind. Das bestätigte kürzlich das Medizinische Institut der Yale-Universität. Es hat 3'500 Personen untersucht, die unter zu hohem Blutdruck leiden. Dabei stellte sich heraus, dass dieser trotz verminderter Salzzufuhr unverändert hoch blieb.

Salz regelt den Wasserhaushalt

Das kann und will indessen nicht die Bedeutung des Salzes für den menschlichen Organismus vertuschen. Denn das Kochsalz ist bei weitem das wichtigste Gewürz in unserer Ernährung. Es besteht aus Natrium und Chlor. Beide Stoffe regulieren zusammen mit dem Kalium den Wasserhaushalt in unserem Körper, werden dauernd ausgeschieden und müssen ihm darum regelmäßig zugeführt werden. Auch die normale Erregbarkeit von Nerven und Muskeln hängt vom ausgewogenen Zusammenspiel dieser drei Mineralstoffe ab. Natrium wirkt zugleich als Transportmittel bei der Zucker- und Eiweissaufnahme im Dünndarm, und Chlorid ist an der Bildung der Magensalzsäure beteiligt.

Nach Dr. med. Miroslav Stransky vom Institut für Ernährungsforschung in Rüschlikon ist unser Bedarf an Kochsalz sehr gering. Er liegt durchschnittlich zwischen 3 und 5 Gramm pro Tag. Da fast alle Lebensmittel Natrium und Chlorid enthalten, ist bei einer ausgewogenen Ernährung die ausreichende Zufuhr gesichert. Grössere Salzverluste – beispielsweise durch Schwitzen oder Durchfall – lassen sich durch die Aufnahme salzhaltiger Nahrungsmittel leicht beheben. Dauernder

Salzmangel kann indessen zu schweren gesundheitlichen Störungen führen. Überkonsum hingegen überreizt die Herz-, Muskel- und Nerventätigkeit.

Basler mögen's salziger als Tessiner

Der Kochsalzverbrauch der Schweizer ist zwar in den letzten Jahren zurückgegangen. Mit 8–12 Gramm pro Tag und Erwachsenen liegt er aber immer noch über dem physiologisch Notwendigen. Bei einer Einnahme von täglich 150 Gramm Brot decken wir den Tagesbedarf an Kochsalz zu etwa 50 Prozent. Allerdings ist hier zu berücksichtigen, dass der Salzgehalt unserer Brote regional recht verschieden ist. Bäckereigewerbe und Grossbäckereien passen nämlich die Salzmenge den unterschiedlichen Geschmacksbedürfnissen ihrer Konsumenten an. So werden beispielsweise im Tessin auf 100 Gramm Brot durchschnittlich nur 1,2 Gramm Kochsalz beigegeben, im Welschland etwa 1,6 Gramm und in Basel bis 1,9 Gramm. Abweichungen lassen sich auch im internationalen Vergleich feststellen. Übrigens: Je dunkler die Brotsorte, desto höher der Salzgehalt; helle Brote enthalten weniger Salz. In diesem Zusammenhang ist auch daran zu erinnern, dass das Kochsalz nicht nur unser tägliches Brot würzt und schmackhaft macht. Es trägt ebenso dazu bei, den Brotteig zu lockern und dient als Konservierungs- und Wasserbindungsmittel.

Wieviel Salz enthält unser Brot?

