Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Artikel: Suppe ohne Salz?
Autor: Fassnacht, Wolfgang
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557765

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: 13.12.2025

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

Suppe ohne Salz?

Ein Zuviel an Salz belastet die Nieren und das Herz-Kreislaufsystem. Ist der Blutdruck erhöht, kann eine salzarme Ernährung helfen, die Werte zu senken. Schädlich ist das Natrium vor allem in Verbindung mit Chlorid, wie wir es in der Regel mit dem Kochsalz aufnehmen. Die GN sprachen in Freiburg mit Dr. med. Wolfgang Fassnacht, der ein Verfechter salzreduzierter Kost ist.

GN: *Wieviel Salz braucht der Mensch?*
Dr. Fassnacht: Salz enthält zu 40 Prozent Natrium, ein lebensnotwendiges Mineral. Natrium kommt in der Natur aber normalerweise nur in geringen Mengen vor. Darauf ist unser Körper bestens eingestellt und geht mit diesem knappen Angebot sehr sparsam um. Nach Angaben des renommierten National Research Councils in Washington benötigen wir pro Tag etwa 0,5 bis 0,6 Gramm Salz. Man kann also sagen, dass mit einem Gramm Salz pro Tag der Bedarf vollständig gedeckt ist.
GN: *Wieviel Salz essen die Menschen in verschiedenen Regionen der Welt tatsächlich?*
Dr. Fassnacht: Naturvölker wie die Yanomamo-Indianer im Amazonasgebiet, die Buschmänner in Botswana oder die Eskimos in Alaska salzen ihr Essen nicht, sie essen weniger als zwei Gramm Salz pro Tag, die sie mit der natürlichen Nahrung aufnehmen. Bei diesen Völkern kommt Bluthochdruck nicht vor, und der Blutdruck steigt auch mit zunehmendem Alter nicht an. Die Menschen in den Industrieländern essen pro Tag und Person zwischen vier und 33 Gramm, bei uns im Durchschnitt etwa 10 bis 15 Gramm. Damit essen wir etwa 10- bis 30mal so viel Salz, wie wir benötigen.
GN: *Ist denn etwas damit erreicht, dass man den Salzstreuer vom Tisch verbannt?*
Dr. Fassnacht: Am Tisch salzen wir nur etwa ein bis zwei Gramm nach. Die Hauptmenge des verzehrten Salzes, nämlich 80 Prozent, stammt aus Brot, dann folgen Wurst und Käse und verarbeitete Lebensmittel.
GN: *Aber wenn wir so wenig brauchen, warum essen wir dann so viel? Funktioniert unser Instinkt nicht?*
Dr. Fassnacht: Unser Instinkt funktioniert sehr wohl, aber er ist auf die Bedingungen des Salzmangels eingestellt. Sie müssen bedenken, dass wir erst mit dem Beginn des Ackerbaus anfingen, unsere Speisen zu salzen und Fleisch mit Salz zu konservieren. Salz war damals selten und wertvoll. Erst seit 500 Jahren steht den Menschen billiges Salz in beliebiger Menge zur Verfügung. Da die Menschen eine lange Generationenfolge haben, konnte sich unser Stoffwechsel nicht so schnell anpassen. Kurz gesagt, unser biochemisches Programm stammt aus der Altsteinzeit, unsere Speisekarte aber aus dem Mittelalter. Das kann nicht gut gehen.
GN: *Wieso Mittelalter?*
Dr. Fassnacht: Damals brauchte man das Salz zur Konservierung, heute haben wir Kühlschränke und Gefriertruhen. Im Grunde müssten wir unsere ganze Ernährung ändern. Wir essen zu viel, zu fett, zu süss und zu salzig, und das macht uns krank.
GN: *Was passiert eigentlich, wenn man zu viel Salz isst?*
Dr. Fassnacht: Welche Salzmenge ein Mensch bei normalem Blutdruck ausscheiden kann, ist individuell verschieden, doch sind 40 Prozent der Bevölkerung besonders salzempfindlich. Schlecht vertragen wird Salz von alten Menschen, Übergewichtigen, Herzkranken, Menschen mit Altersdiabetes und übrigens auch Menschen mit schwarzer Hautfarbe. Sie können das überschüssige Salz nur mit dem Urin ausscheiden, wenn die Nieren es unter einem erhöhten Druck herauspressen, kurz, sie entwickeln einen Bluthochdruck. Dieser hat allerdings auch noch andere Ursachen, z.B. Übergewicht oder Nierenkrankheiten. Da Salz Wasser bindet, tragen aber auch die (scheinbar) Gesunden etwa ein bis zwei Kilo an Salz gebundenes Wasser mit sich herum. Das zeigt sich an Tränensäcken, geschwollenen Knö-

cheln und Schweregefühl in den Beinen. Mit dem Natrium, das wir über die Nieren ausscheiden, geht auch der Knochenbaustein Kalzium verloren. Die Knochendichte nimmt ab, und es kommt zu Osteoporose oder Knochenerweichung. Salz macht ausserdem die Gefässe spröder, so dass sie leichter platzen können. Menschen, die salzreich essen, sterben häufiger an Schlaganfall, und zwar unabhängig vom Blutdruck. Ausserdem ist nachgewiesen, dass ein hoher Salzkonsum zu Magenkrebs führen kann.

GN: *Ist es richtig, dass man Babys kein Salz geben darf?*

Dr. Fassnacht: Ja, und zwar aus zwei Gründen: Jetzt werden die Weichen fürs spätere Leben gestellt. Babys, die früh gesalzenes Essen erhalten, haben später häufig Bluthochdruck. Ausserdem sind Babys viel empfindlicher. Bereits zwei Gramm führen zu einer Salzvergiftung, bei Erwachsenen sind dafür mehr als 40 Gramm nötig.

GN: *Sie behaupten also, es sei unnötig, die Speisen zu salzen?*

Dr. Fassnacht: Ja, der natürliche Salzgehalt der Lebensmittel ist völlig ausreichend. Deshalb will ich sogar noch weiter gehen: Mit Salz zu kochen, ist nur eine dumme Tradition.

GN: *Wird man nicht krank, wenn man auf das Salzen der Lebensmittel verzichtet?*

Dr. Fassnacht: Nein, im Gegenteil. Man wird gesünder. Nur bei extrem starkem Schwitzen, bei Durchfall, Erbrechen und Blutverlust müssen wir Salz aufnehmen. Dann kann Salz lebensrettend sein.

GN: *Die Forderung, salzarm zu essen, ist ja im Grunde nichts Neues. Wieso hat sich bis heute nichts geändert?*

Dr. Fassnacht: Das liegt, wie gesagt, an der Tradition, der Gewöhnung an den Salzgeschmack und daran, dass neue wissenschaftliche Ergebnisse nicht berücksichtigt werden. Nicht zuletzt stecken auch Geschäftsinteressen dahinter.

GN: *Wer ausser der Salzindustrie profitiert denn von zu viel Salz?*

Dr. Fassnacht: Die Nahrungsmittelindustrie, denn die Haltbarkeit der Produkte wird grösser; die Pharmaindustrie, denn sie kann Tabletten gegen Bluthochdruck verkaufen; nicht zuletzt die Ärzte, denn Bluthochdruck ist der häufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen.

GN: *Was müsste sich Ihrer Meinung nach denn ändern?*

Dr. Fassnacht: Erstens wären, wie in den USA, alle Lebensmittel zu kennzeichnen. Dann sieht jeder selbst, wieviel er isst. Zweitens müssten die Hersteller mehr salzarme Produkte anbieten, allen voran die Bäcker, die salzloses Brot backen müssten, wie das in einigen Gegenden Italiens üblich ist. Generell sollten alle ihr Essen selber aus frischen Produkten zubereiten. Nur so haben sie Kontrolle über den Salzgehalt. Blutdruckkranke sollten selbst ausprobieren, ob sie salzempfindlich sind – das sind immerhin 70 Prozent – und für einige Tage salzlos essen, z.B. Apfel-, Reis- oder Obsttage. Fällt dann der Blutdruck, sollten sie in Zukunft salzreduziert essen, d.h. zwischen einem und sechs Gramm pro Tag.

Angebot für GN-Leser

Wir senden Ihnen auf Wunsch eine ausführliche Beschreibung der vom amerikanischen Arzt Dr. Kempner entwickelten Reis-Diät zu. Diese stark entwässernde Diät wird mit Erfolg bei Fettsucht (Adipositas), Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Rheuma, degenerativen Gelenkerkrankungen, allergischen Erkrankungen, Leberzirrhose, Ödemen u.a. angewendet. Die strenge Diät, bei der nur Vollreis, Früchte und Gemüse gegessen werden, setzt eine Bereitschaft zum Verzicht voraus.

Wer nicht so krank ist und auf mildere Art entschlacken und entwässern möchte, dem sei die bewährte 5-Tage-Kur von A. Vogel empfohlen, die ebenfalls auf Vollreis mit Früchten und Gemüsen basiert. Den Kurplan finden Sie im *A. Vogel Kur-Buch*, im *Gesundheitsratgeber (vergriffen in D)* oder bekommen ihn auf Anfrage zugesandt.

Bitte schicken Sie uns einen an Sie selbst adressierten Umschlag und Fr. 0.90 bzw. DM 1.10 in Briefmarken (für das Rückporto).