



1. Stammtisch „Alternative Lebensweise“

Salz das lebensnotwendige Mineral

Inhalt

Was ist Salz?	2
Warum ist Salz lebensnotwendig?	2
Wasser	2
Kalium	2
Natrium	2
Was passiert wenn zuwenig Wasser getrunken wird?	2
Folgen des Wassermangels	2
Empfehlung	3
Wasser	3
Natürliches Salz	3
Kalium	3
Warnung	3



1. Stammtisch „Alternative Lebensweise“

Salz das lebensnotwendige Mineral

Was ist Salz?

Natürlich belassenes Salz besteht aus Natriumchlorid (NaCl), anderen Mineralien wie zum Beispiel Magnesium, Kalium, Kalzium, Mangan und auch natürliches Jod.

Raffiniertes Salz besteht nur noch aus Natriumchlorid. Alle Mineralien und Spurenelemente sind chemisch herausgefiltert. Es ist chemisch gebleicht. Danach wird Fluorid und Jod wieder zugesetzt. Des Weiteren werden Rieselhilfen zugesetzt, welche aus Aluminiumsilikat besteht.

Warum ist Salz lebensnotwendig?

Natürliche Mineralien erhalten das Leben unserer Zellen.

Insbesondere sind Natrium (Na⁺), Kalium (K⁺) und Wasser (H₂O) für den Wasserhaushalt unseres Organismus verantwortlich. Sie sind essenziell, müssen unserem Organismus immer von außen zugeführt werden. Am besten durch naturbelassene Lebens- oder Nahrungsmittel. Sie bedingen einander und müssen immer im richtigen Verhältnis in unserem Körper vorhanden sein.

Wasser

Wasser, und hier spreche ich nur über stilles Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser, gelangt über den Magen in den Darm.

Dort gelangt es über die Darmschleimhaut in die Zwischen-(Binde-)gewebe.

In den Zwischengeweben enden bzw. fangen die Blutbahnen an und nehmen Wasser und wasserlösliche Substanzen auf. Über die Blutbahnen gelangt das in die Zellen. Wasser ist auch das Transportmittel für Blutkörperchen. Die Fettschicht (Lipiddoppelschicht) der Zellen ist von außen wasserdurchlässig und gelangt so in unsere Zelle.

Kalium

Das in der Zelle vorhandene Kalium bindet das Wasser und erhält so die Festigkeit der Zelle.

Natrium

Natrium diffundiert ständig durch Leckströme in die Zelle. Auch Natrium bindet Wasser.

Damit die Zelle jedoch wieder Wasser abbauen und gereinigt werden kann, wird Natrium durch Aufwendung von Energie über die Natrium-Kalium-Pumpe aus der Zelle ausgeschleust.

Über diese Pumpe werden immer 3 Na⁺-Ionen ausgeschleust und im Gegenzug 2 K⁺-Ionen hineingeschleust.

Dadurch wird der Zelle Wasser entzogen und deshalb ist es so wichtig genug Wasser zu trinken, damit frisches Wasser wieder in die Zelle kann.

Was passiert wenn zu wenig Wasser getrunken wird?

Wenn auf Dauer zu wenig Wasser getrunken wird, bedient sich die Zelle aus dem sogenannten Extrazellularraum. Dieser ist der Raum außerhalb der Zelle und sind die Blutbahnen, die Lymphbahnen, Zwischengewebe, Hohlräume im Gehirn (Hirnventrikel) und andere Hohlräume.

Das Wasser wird aus diesen Räumen in die Zelle eingespritzt. Dadurch wird aus dem Extrazellularraum Wasser herausgefiltert und es kommt zur Austrocknung.

Das Gehirn zieht dann die Notbremse und sagt der Niere, dass Wasser zurück gehalten werden muss und die Niere produziert mehr Salz.

Folgen des Wassermangels

- Dehydration
- Entwicklung von Ödemen
- Das überschüssige Salz wird zum Beispiel in den Knochen gespeichert, weil die Niere es nicht mehr bewältigen kann.



1. Stammtisch „Alternative Lebensweise“

Salz das lebensnotwendige Mineral

Empfehlung

Wasser, natürliches Salz und Kalium müssen immer im Gleichgewicht sein.

Andere Getränke erkennt unser Organismus nicht als Wasser und kann daher nicht in die Zelle eindringen.

Wasser

- 50 kg Körpergewicht ↪ 2 Liter Wasser
- 65 kg Körpergewicht ↪ 2,5 Liter Wasser
- 80 kg Körpergewicht ↪ 3 Liter Wasser
- 95 kg Körpergewicht ↪ 3,5 Liter Wasser

Natürliches Salz

- ½ Teelöffel pro 10 Gläser Wasser (Sie sind nicht krank, sie sind durstig! 2016, 178)
- ¼ Teelöffel pro 1 Liter Wasser (Sie sind nicht krank, sie sind durstig! 2016, 178)
- Beim Sport, Schwitzen und in sehr heißen Klimazonen besteht höherer Bedarf. (Sie sind nicht krank, sie sind durstig! 2016, 178)

Kalium

„Ein exakter Bedarf lässt sich für K nicht ermitteln...“

„Für Erwachsene werdem 2g K/Tag als ausreichend angesehen...“

(Tachenatlas Ernährung 2015, 234)

Vorkommen:

Es gibt genügend Lebensmittel, die Kalium enthalten.

- Spinat 554 mg
- Dinkel (Korn) 447 mg
- Gerste (Korn) 444 mg
- Emmer (Korn) 421 mg
- Buchweizen (Korn) 392 mg
- Mangold 376 mg
- Banane 367 mg (gilt nur für Früchte, die im reifen Zustand geerntet wurden)
- Hafer (Korn) 358 mg
- Apfel 119 mg (gilt nur für Früchte, die im reifen Zustand geerntet wurden)
- Birne 114 mg (gilt nur für Früchte, die im reifen Zustand geerntet wurden)

Angaben pro 100 g (<http://fddb.info/>)

Warnung

- mit Salz nicht übertreiben und auf die Salzmengen in Lebens- und Nahrungsmittel achten
- Verhältnis zwischen Salz- und Wasser bedarf muss stimmen
- genügend Wasser trinken
- Vermeidung von Nahrungsmittel mit raffiniertem Salz

Sprechen sie in jedem Fall mit ihrem Arzt, wie sie das richtige Verhältnis Wasser-Salz sicherstellen können.

Weitere wichtige Hinweise und Funktionen das Salzen in unserem Organismus können im Buch „Sie sind nicht krank, sie sind durstig!“ nachgelesen werden.

Gegen Rückgabegarantie nach spätestens 2 Wochen verleihe ich das Buch auch mal gerne.

Das Buch hat nur 200 Seiten und liebt sich sehr gut und zügig.