

Cookies erlauben die Personalisierung von Inhalten und Werbung. Mit der Nutzung unserer Website erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies verwenden. [OK](#) [Weitere Informationen](#)



Warum (zu viel) Salz schädlich für uns ist – Wunderbare gesunde und pflanzliche Alternativen

Kategorien: ☀ Ernährung, ☀ Gesundheit, Heilwissen

von [Ashatur](#)

3. Mai 2015



Salz wird mit Geschmack gleichgesetzt. Oder besser gesagt werden Speisen ohne Salz oder mit wenig Salz als geschmacklos und fade erlebt. Salz ist wichtig und gehört in jede Küche, und eben in jede Speise. Eine Prise davon sogar in Süßspeisen. Aber, ist Salz auch wichtig für den Körper, oder eigentlich nur für den Geschmack?

Jeder der Meerwasser schluckt versteht umgehend wie gut sich Salz und der menschliche Organismus

vertragen. Nämlich gar nicht. Ein weiterer Hinweis ist, dass wir Kleinkindern kein Salz ins Essen mischen. Nichts was für Kleinkinder ungenießbar ist kann in irgendeiner Weise gesund für Erwachsene sein. Das selbe gilt mit Bezug auf Quantität: Nichts was in moderaten Mengen für uns ungeniessbar – oder sogar tödlich – ist (Alkohol, Nikotin, und eben auch Salz) ist in kleineren Mengen auch nur im entferntesten gesundheitsfördernd. Der Körper kann manche Dinge bestenfalls 'ertragen lernen'.

Es ist kein Problem, Speisen zu essen die zu wenig Salz beinhalten. Es wird einem nicht übel und der Körper verkrampft nicht. Es ist einfach nicht besonders köstlich, aber die Speise ist dennoch geniessbar. Wenn man jedoch auf einen Koch trifft dessen Geschmack ein wenig mehr Salz zulässt als der eigene, merkt man schnell wie brutal Salz auf Körper und Geist wirken kann. Man fühlt sich ausgetrocknet, das Essen schmeckt bitter und wird in vielen Fällen sogar ungeniessbar.

Wir vergessen gerne dass der Mensch für die längste Zeit seiner Entwicklungsgeschichte salzlos gegessen hat. Der Naturopath Tim Trader gibt zu Bedenken, dass Anthropologische Forschung keine Ablagerungen von Natriumchlorid in Knochen finden kann, während die Knochen des modernen Menschen voll davon sind. Es existieren heute noch Kulturen die kein Salz konsumieren. Die Yanomamo Indianer, zum Beispiel, die in Venezuela und Brasilien leben, konsumieren absolut kein Salz, und in dieser Population sind Probleme mit Bluthochdruck unbekannt.

“Aber der Körper braucht doch Salz!”

Nein. Der Körper braucht Natrium, ein Spurenelement. 'Salz' hingegen ist Natriumchlorid, und diese Verbindung ist gefährlich.

Erstens ist unklar, ob der Körper alles Natriumchlorid aufspalten und das Natrium herausziehen kann. Ist das nicht der Fall würde sich das restliche, ungespaltene Natriumchlorid als Ablagerung an den Knochen absetzen. Wie wir sehen wissen wir genannte Ablagerungen auf, weshalb wir annehmen koennen dass

der Körper mit Natriumchlorid eben nicht so gut umgehen kann wie mit reinem Natrium. Ablagerungen im Körper verursachen, dass sich Zellen zusammenziehen und sie dann Wasser abgeben, was wiederum zur Austrocknung und dem Zusammenziehen von Arterien führt, und somit hohen Blutdruck bedingt. Als Draufgabe wird Tafelsalz mit Chemikalien vollgepumpt, und vorallem jenes Chemikal, das verhindert dass Salz im Salzstreuer Klumpen bildet, erschwert das aufspalten von Natriumchlorid noch weiter.

Gesundheitliche Probleme assoziiert mit dem Konsum von Salz

- **Hoher Blutdruck:** Salz veranlasst den Körper Wasser zu speichern, und dieses mehr an Flüssigkeit im Blutstrom muss vom Herzen gepumpt werden. Das Herz muss mehr arbeiten und die Herzmuskeln werden überbeansprucht.
- **Osteoporose** – Knochenschwund: Je mehr Natrium konsumiert wird desto weniger Kalzium kann vom Körper aufgenommen werden. Weiters ist Salz von Natur aus sauer, und muss vom Körper neutralisiert werden, wozu er Kalzium aus den Knochen ziehen muss.
- **Krebs** – Magenkrebsraten im speziellen steigen direkt mit Salzkonsum.
- Last but not least bewirkt Salz dass Wasser im Körper gespeichert wird um den konzentrierten Salzgehalt im Körper zu verdünnen, was zu Gewichtszunahme und Ödemen führt.

Das böse Salz 😏

Ohne Salz schmeckt´s mir halt nicht!

Jaja, diesen Satz kennen wir nur zu gut! Überall musste Salz drauf, auch wenn´s nur eine "kleine" Prise war.

Mittlerweile wurde ich, Gott sei Dank, eines besseren belehrt und habe erkannt, wie schädlich doch Natriumchlorid (unser Speisesalz) für unseren Körper sein kann. Außerdem enthält normales

handelsübliches Salz aus dem Supermarkt fast immer Fluor Zusätze. Über dessen schädliche Wirkung auf den menschlichen Körper haben wir bereits hier berichtet —> *klick*

Hier ein paar Fakten, damit auch du die Überschrift dieses Post's verstehst (und warum oben erwähnter Satz nicht mehr zu meinem Repertoire gehört) 😊

1. *Natriumchlorid dehydriert*

Es muss in Natrium und Chlorid ionisiert werden, wozu Wasser benötigt wird.

Die 23-fache Wassermenge (von Natrium ausgehend) wird gebraucht um es zu isolieren und schlussendlich zu neutralisieren. Das Wasser stammt aus unseren Zellen, welche dehydrieren.

2. *Natriumchlorid schwemmt auf*

Das mit Wasser ummantelte Salz wird im Körper in bestimmte Regionen gebracht und führt dort zu Ödemen (unter anderem in Gesicht, Beine, Arme, usw.)

3. *Natriumchlorid schädigt die Nieren*

Die Niere regelt den Ausgleich des Wasserhaushaltes im Körper. Durch das fehlende Wasser, ist der Harn hochkonzentriert und schädigt so mit der Zeit immer mehr die Niere.

4. *Natriumchlorid führt zu Bluthochdruck*

Um möglichst viel Salz und Wasser (Wassereinlagerungen) über die Nieren auszuscheiden, wird der Blutdruck erhöht

5. *Natriumchlorid verändert den Geschmackssinn*

Isst du einmal über einen längeren Zeitraum salzarm, wirst du sehen, wie wunderbar die einzelnen Lebensmittel auf einmal schmecken. Wenn du dann wieder Salz probierst, merkst du erst, wie unnatürlich das "Salzen" doch ist (bei mir zeigt sich das durch ein aufgequollenes Gesicht-HILFE!).

6. *Natriumchlorid lässt dich schneller Altern*

Durch oben genannte Punkte wie Dehydration und Bluthochdruck erscheinen wir auch äußerlich schneller alt.

NATURSALZE:

Sollten wir dann am besten Natursalze wie Steinsalz oder Meersalz konsumieren? Reich an Spurenelementen. 84 Spurenelemente an der Zahl!

Zugegeben, es ist besser unverarbeitete Natursalze zu verwenden, denn diese sind zumindest nicht mit Chemikalien vollgepumpt wie Tafelsalz. Trotzdem bleibt aber das Problem dass der Körper Natriumchlorid – egal ob in Tafelsalz oder in Natursalz – nicht vollständig auflösen kann, und somit Knochenablagerungen bildet. Auch ist es mit Natursalz noch immer relativ einfach, eine Überdosis Salz zu bekommen. Wir wissen

wie ungeniessbar Meerwasser ist. Aber wir beseitigen das Wasser und glauben dass das übrigbleibende Salz gesund oder sogar essenziell für uns ist?

Trotzdem, in Natursalz haben wir dies 84 Spurenelemente, die sehr gesund sein sollen. Kann es weise sein darauf zu verzichten?

Von diesen Spurenelementen sind nur 4 in wesentlichen Mengen erhalten. Und zwei davon, Magnesium und Kalium, existieren 10-100fach in pflanzlichen Nahrungsmitteln.

- Natrium – ausreichend in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden.
- Chlor – der Chlorid Bedarf sinkt mit sinkendem Natriumkonsum, und mit dem Verzicht auf tierische Lebensmittel.
- Magnesium – ein Gramm Natursalz enthält 3mg Magnesium. Eine Banane 32mg.
- Kalium – ein Gramm Natursalz enthält 1mg Kalium. Eine Banane 422mg.

Die restlichen 80 sind hier gelistet:

Aluminium, Antimon, **Arsen**, Barium, Beryllium, Bismut, **Blei**, Bor, Brom, Cadmium, Cäsium, **Quecksilber**, Calcium, Cer, Chrom, Cobalt, Dysprosium, Eisen, Erbium, Europium, Fluor, Gadolinium, Gallium, Germanium, Gold, Hafnium, Holmium, Indium, Iod, Iridium, Kohlenstoff, Kupfer, Lanthan, Lithium, Lutetium, Mangan, Molybdän, Neodym, Nickel, Niob, Osmium, Palladium, Phosphor, Platin, Praseodym, Rhenium, Rhodium, Rubidium, Ruthenium, Samarium, Sauerstoff, Scandium, Schwefel, Selen, Silber, Silicium, Strontium, Tantal, Tellur, Terbium, Thallium, Thorium, Thulium, Titan, Vanadium, Wasserstoff, Wolfram, Ytterbium, Yttrium, Zink, Zinn, Zirkonium.

Alle diese Spurenelemente in sehr geringen, vernachlässigbaren Mengen in Salz enthalten. Aus diesem

Grund spricht das Vorkommen der 7 essenziellen Makroelemente (Calcium, Chlor, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Natrium) und der 12 essenziellen Mikroelemente (Chrom, Cobalt, Eisen, Fluor, Iod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Silicium, Vanadium, Zink) nicht für den Konsum (diese sind in viel höheren Konzentrationen in jedem pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten). Andererseits befinden sich in dieser Liste auch andere Bekannte wie Arsen, Quecksilber und Blei. Und diese gehören ganz sicher nicht zu den essenziellen Spurenelementen für den menschlichen Körper.

Deinen Mineralienbedarf kannst du super aus Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern decken!

Und wenn du meinst, ohne Salz geht gar nicht, dann schau doch mal hier rein.

Dort haben wir ein paar Würztipps für dich 😊

Natrium aus Pflanzen

Wie schon gesagt, es ist das Natrium das für den Körper essenziell ist. Und der Körper findet es viel einfacher sein Natrium aus pflanzlichen Lebensmitteln zu ziehen, es hat eine viel höhere Bioverfügbarkeit für den Körper. Ausserdem ist es unmöglich eine Überdosis Natrium aus pflanzlichen Lebensmitteln zu bekommen, während schon ein klein wenig zuviel an Salz – auch Natursalz – eine tödliche Dosis darstellen kann.

Anstatt Salz – einfach ein paar Kräuter verwenden!

Natrium kommt in allen pflanzlichen Lebensmitteln vor.

- Meeresalgen, 40g getrocknet, 450 mg Natrium
- Wasser von der jungen Kokosnuss, pro Glass, 252 mg
- Honigmelone, mittlere Grösse, 205 mg
- Mangold, 2 Becher, 154 mg
- Cantaloup Melone, mittlere Grösse, 88 mg
- Karotte, 2 mittlere Grösse, 84 mg
- Sellerie, 2 Strunk, 64 mg
- Krauskohl, 2 Becher, 58 mg
- Spinat, 2 Becher, 48 mg

(Quelle: United States Department of Agriculture Nahrungsmittel Datenbank)

WIEVIEL NATRIUM BRAUCHEN WIR?

Die meisten offiziellen Stellen sehen adäquaten Natriumkonsum zwischen **1000 und 1500 mg**. Der durchschnittliche westlicher Bürger konsumiert rund **4000mg**. Im jüngsten Statement der American Heart Association (eine Autorität in Ernährungsfragen) empfiehlt das Konsortium jedoch, das 1500 mg das absolute Maximum darstellen sollte. Weiters wird angemerkt dass die Reduktion von Natrium grosse Vorteile für die Gesundheit mit sich ziehen würde. In vielen Fällen seien **180mg** ausreichend, und es sind Kulturen bekannt wo ein Konsum von **69mg** keinerlei Mangelerscheinungen gezeigt hat. Jedoch würde dies im Rahmen der vorherrschenden Esskultur bedeuten dass Menschen nicht genügend Kalorien zu sich nehmen würden (denn alle Speisen sind geladen mit Natriumchlorid. So, der einzige Weg weniger Natrium zu sich zu nehmen wäre weniger zu essen). Es existieren Studien die zeigen, dass Erwachsenen mit sehr wenig Natrium auskommen (zum Beispiel die oben erwähnten salzlosen Kulturen). Unter dem Strich sieht es aber so aus als wäre es beinahe unmöglich zu wenig Natrium einzunehmen wenn wir ein paar Handvoll Obst und Gemüse pro Tag essen, und den Salzstreuer ganz im Schrank stehen lassen. **Unser vorherrschendes Problem mit Natrium ist sicherlich 'zu viel' und nicht 'zu wenig'.**

Warum dann Salz?

Warum Salzen wir also alles und jedes, wenn es auch so gar nicht gesund für uns ist? Salz ist eine Substanz die abhängig macht. Wir können nicht genug davon kriegen. Ausserdem ermöglicht Salz den Konsum vieler Lebensmittel die ohne Salz ungeniessbar wären. Keiner würde ungesalzene Kartoffelchips essen, geschweige denn Fleisch und Wurstprodukte. Was wieder ein Hinweis darauf ist dass diese Lebensmittel nicht für den menschlichen Verzehr angedacht sind.

Mache ein einfaches Experiment!

Wenn du jetzt immer noch skeptisch bist, dann probiere ein Experiment aus. Verzichte für einen Monat komplett auf Salz. Nicht mal die kleinsten Mengen sind erlaubt. Du kannst soviel Sellerie und Kohl und Melone essen wie du willst, dein Natriumkonsum spielt hierfür keine Rolle. Und dann nach einem Monat

konsumiere eine Speise mit dem gewöhnlichen Salzgehalt. Ein Freund von mir hat das mal ausprobiert. Er ist eine sehr schlanke, sportliche Person. Hier

Photos von seinem Knöchel nachdem er eine Mahlzeit mit einer kleinen Menge Salz konsumiert hatte. Genaugenommen kann man seinen Knöchel ja nicht mehr sehen. Unfassbar!

Ich bin seit zwei Jahren auch salzfrei, und die paar Male die ich doch Salz konsumierte habe ich die selbe Erfahrung gemacht.

Ich habe von zwei Büchern gehört die ich sehr gerne in die Finger kriegen möchte. “Killer Salt” und “Without a Grain of Salt”, beide angeblich out of print, und ich kann nicht mal die Autoren feststellen. Sie beschreiben wie Salz zum rapiden Verfall von Zivilisationen und Hochkulturen geführt hat. Falls jemand diese Bücher besitzt, bitte mir eine email schreiben!

Wunderbare gesunde und pflanzliche Alternativen

Organisches Salz selbst herstellen (Rezept für Gesundheit)

Selbst gemachtes Salz aus Sellerie ist das beste, was man als Ersatz für herkömmliches mineralisches Speisesalz nehmen kann. Es schmeckt gut und hilft beim Entwöhnen von der versalzenen und ungesunden Normalkost. Für eine ordentliche Portion braucht ihr:

- 1 kg Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen (optional)

Alles in kleine Stücke schneiden. Im Dörrgerät bei 42 Grad für mindestens 48 Stunden trocknen lassen. Oder im Ofen bei 50 Grad Heißluft (mit leicht geöffneter Tür) so lange trocknen, bis alles ganz hart und trocken geworden ist.

In einem guten Mixer oder in einer Kaffeemühle pulverisieren. In einem Salzstreuer mit etwas Reis als Trockenmittel aufbewahren. Schmeckt super!

★ Personal Blender bei Amazon von Tribest – Version PB250

Sellerie-Algen “Salz”

Das Grün vom Sellerie ganz einfach im Dörrgerät trocknen, bis es wirklich fast zerbricht.

Anschließend mit getrockneten Algen (bei mir waren das in dem Fall Dulse-Algen, die ich noch da hatte) im Mixer fein mahlen. Dafür eignet sich auch sehr gut ein kleiner Mixer.

Diese Mischung kann man dann als Salzersatz über das Essen streuen.

Wirklich wie Salz schmeckt es nicht, doch hat es einen sehr ähnlichen Charakter und man vermisst das “weiße Pulver” so

gut wie gar nicht.

Wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat, dann ist es echt kein Problem mehr! Die extra Portion Jod bekommt man durch die Algen auch noch geliefert 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren!

[See larger image](#)

Tribest Personal Blender – der flinke Mixer PB 250 (Haushaltswaren)

New From: **EUR 98,00** In Stock

Used from: EUR 75,00 In Stock

Die Würze macht's 😊

Und zwar nicht Öl und Salz, sondern so viele wunderbare andere Alternativen!

Absolut fett- und salzfrei wären in diesem Fall z.B.

- sämtliche Kräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano, Koriander, Petersilie, Minze, Salbei, Wildkräuter aller Art)
- Gewürze (Kurkuma, Paprika getr., Tomaten getr., Kümmel, Nelken, Fenchel, Anis, Schwarzkümmel, Senf, das Grün vom Sellerie.....)

- Gewürzmischungen (Curry, Senf, aber ohne Salz ;))
- sämtliche Lauchgewächse, wenn man sie verträgt (Knoblauch, Schnittlauch, Bärlauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln)
- süße Gewürze (Vanille, Zimt, Tonka)
- Sprossen, Tomatenmark sind ebenfalls eine gute Würze

Das wäre nun unser Vorschlag, um ein Essen,
egal ob roh oder gekocht, völlig fett- und salzfrei
und trotzdem äußerst schmackhaft zu bekommen!

Ich persönlich stehe total auf die Kombi Knoblauch
und Rosmarin 😊

Und jetzt, wo frische Kräuter gerade wieder überall
zu bekommen sind, ist es doch wirklich ein Leichtes, sich sein Essen lecker zu
würzen.

Natürlich wird man irgendwann merken, dass jedes einzelne Lebensmittel für sich selbst total lecker
schmecken kann, ganz ohne Würzhilfen.

Doch bis dahin und einfach als kleiner Geschmackskick darf man sich gerne an oben Genanntem
bedienen 😊

Wer gerade noch dabei ist sich von Salz zu entwöhnen, ihr schafft das!!!!
Wenn ich das geschafft habe (ohne Salz ging früher echt nicht), dann schafft das
jeder 😊

Also, let's do it

Quellen: <http://fruitupyourlife.blogspot.de>

Kommentare

1

0 Kommentare

Sortieren nach **Älteste**



Kommentar hinzufügen ...

 Facebook Comments Plugin

Ähnliche Beiträge:

**Vorsicht
Leitungswasse**

**Warum deine
Füße viel**

**Warum
Ultraschall-**

**Peter Ferreira
– Wasser und**

**Walnüsse sind
gesunde**

Permanentlink zu diesem Beitrag: <http://bewusst-vegan-froh.de/ist-salz-giftig-fuer-uns-wunderbare-gesunde-und-pflanzliche-alternativen-5/>