

# Wieviel ist gesund?

Maximal sechs Gramm sollten es täglich sein. Einst stand das weiße Gold für Reichtum und Macht. Heute ist es ein allzeit verfügbares Massenprodukt. Kommen Sie mit auf eine Reise ins Salzland.

**S**alz verhalf Städten zu Reichtum und internationalem Handel. Wer es besaß, war wohlhabend. Heute sieht es anders aus: Je sparsamer der Einsatz von Salz im Essen,

beispielsweise in England, Portugal, Österreich und Finnland. So haben es Letztere geschafft, sich an Brot zu gewöhnen, welches milder gesalzen ist. Finnen waren Vorreiter in punkto Salz- bewusstsein: Seit 1977 gibt es

ein Drittel. Etwa 84 Prozent der Bevölkerung kennen die Kampagne, ihr Bewusstsein hat sich geschärft. Infolgedessen sank auch die Sterblichkeit durch Herzinfarkte und Schlaganfälle. Nicht nur das:

**Zusalzen ist unnötig** Mit zwei bis drei Gramm Kochsalz wäre der erwachsene Organismus schon bestens versorgt. Praktisch heißt es, dass der natürliche Salzgehalt in Lebensmitteln völlig ausreicht. Zusalzen, auch wenn es noch so wenig ist, wäre unnötig, praktisch auf Dauer schwer machbar. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Menge von sechs Gramm Kochsalz über Lebensmittel. Laut Angaben des aktuellen DGE-Ernährungsberichts essen rund 58 Prozent der Frauen und 86 Prozent der Männer zu salzig. Doch bewusster damit umzugehen, ist für viele schwierig. Salz findet sich in so gut wie jedem Lebensmittel, auch wenn es teils nur Spuren sind. Insbesondere Brot und Brötchen, fertig gewürztes Fleisch, Würstchen und Wurst, Käse, sämtliche Fertiggerichte und pikante Knabbereien sind prall gefüllt. Wer beispielsweise vier normale Scheiben Roggen- oder Weizenbrot isst, hat ein Drittel seiner Tagesmenge intus. Dazu kommen Butter – mit oder ohne Salz, Wurst, Käse oder pikanter Aufstrich, wie Frisch- oder Schmelzkäse. Seinen Salzkonsum kritisch zu betrachten, lohnt sich allemal. Ein absolutes No-Go ist Zusalzen. Das passiert meist völlig unbewusst. Dabei wird der oft intensive Eigengeschmack von Gemüse, Salat oder Sauce



© Jäger / 123rf.com

desto besser. Einen bewussteren Umgang damit fordern deutsche Gesundheitsexperten seit geraumer Zeit. Beim Blick auf europäische Nachbarn, sind uns diese teilweise einen oder mehrere Schritte voraus. Salzige Aufklärungskampagnen gibt es

ein Salzreduktionsprogramm. Besonders salzarme Lebensmittel tragen ein Herz. Darauf steht „parempi valinta“, was so viel bedeutet wie „bessere Wahl“. Die Kampagne ist erfolgreich: Der finnische Konsum reduzierte sich seitdem um circa

Ein zu hoher Salzkonsum über die Nahrung steht laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) im Verdacht, das Risiko für Nierenerkrankungen, Osteoporose oder Magenkrebs zu erhöhen.

# Schmerzhafte Verspannungen natürlich behandeln

## WALA Aconit Schmerzöl

- Blauer Eisenhut (Aconitum napellus) wirkt schmerzlindernd
- Kampfer (Camphora) regt die periphere Durchblutung an und wärmt wohltuend
- Natürliches ätherisches Lavendelöl (Lavandulae aetheroleum) beruhigt und entspannt



WALA Heilmittel GmbH • 73085 Bad Boll/Eckwälden • Kundenservice Tel. +49 (0)7164 930-134 • www.walaarzneimittel.de • info@walaarzneimittel.de

einfach übersalzen. Die Krux: Die Geschmackswahrnehmung gewöhnt sich daran, unbewusst wird die Menge im Lauf der Zeit erhöht.

**Wer stark schwitzt, darf salzen** Obwohl die meisten hier zu Lande bei Salz ordentlich zulangen, gibt es Menschen, die nicht ganz so streng auf ihren Salzkonsum achten müssen. Beispielsweise Sportler, die stark schwitzen und mehrere Stunden pro Woche auf hohem Niveau aktiv sind. Sie verlieren über Schweiß einiges an Salz. Auch Schwangere sollten keine

Empfehlungen weiter: Machen Sie Vorschläge, dass eine fettbewusste, ballaststoff- und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl positive Auswirkungen auf den erhöhten Druck haben. Nur etwa ein Drittel der betroffenen Patienten reagiert salzsensitiv. Bei ihnen verbessert sich der Blutdruck tatsächlich, wenn sie Salz in Lebensmitteln und zum Kochen reduzieren. Stellt sich nur die Frage – woher weiß der Einzelne, ob er darauf positiv reagiert? Praktisch ist es gar nicht so schwer. Schlagen Sie ihren Kunden vor, zwei Monate ganz

### WIE GESUND SIND TRENDSALZE?

Diese erfreuen sich wachsender Beliebtheit – nur sind sie ihr Geld wert? Im Angebot sind beispielsweise Fleur de Sel aus Ibiza, iranisches Blausalz, französisches Meersalz mit Safran, persisches Rosensalz oder rosa Kristalle aus dem Himalayagebirge. Ein nettes Mitbringsel für Kochliebhaber, keine Frage. Doch gesundheitlich bieten sie kaum Mehrwert als herkömmliches Speisesalz.

Salzdiät praktizieren: Sie kann eine Gestose begünstigen, birgt Gefahren für Mutter und Kind. Ältere Menschen sollten eine salzarme Kost nur auf Anraten ihres Arztes praktizieren.

**Salz und Blutdruck** Immer wieder heißt es, dass Menschen mit Hypertonie salzreduziert essen sollen. Doch mittlerweile ist sich die Wissenschaft nicht mehr einig darüber, ob eine Verbesserung des Blutdrucks tatsächlich durch eine natriumarme Lebensweise optimiert wird. Zur effektiven Senkung haben sich regelmäßige moderate Bewegung, Nichtrauchen, Anstreben des Normalgewichts und ein allgemein gesunder Lebensstil als sinnvoll erwiesen. Geben Sie Ihren Kunden diese

bewusst salzarm zu leben. Eine Tagesmenge von drei bis sechs Gramm Salz (inklusive aller verarbeiteten Produkte), sollten nicht überschritten werden. Dazu den Blutdruck drei Mal täglich messen und ein entsprechendes Tagebuch führen. ■

Kirsten Metternich,  
Freie Journalistin

- Weitere Infos zur Untersuchung von Trendsalzen durch die Stiftung Waren-test finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: E6107

WALA  
Arzneimittel



Aconit Schmerzöl  
Ölige Einreibung 50 ml, 100 ml  
**Zusammensetzung:** 10 g (11 ml) enthalten: Wirkstoffe: Aconitum napellus e tubere ferm 33c Dil. D9 oleos. (HAB, Vs. 33c und 12j, in raffiniertem Erdnussöl) 1,0 g; D-Campher 0,1 g; Lavandulae aetheroleum 0,1 g; Quarz Dil. D9 oleos. (HAB, Vs. 8a und 12j, in raffiniertem Erdnussöl) 1,0 g. Sonstiger Bestandteil: Raffiniertes Erdnussöl. Enthält Erdnussöl. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. **Gegenanzeigen:** Aconit Schmerzöl darf nicht angewendet werden: bei Kindern unter 6 Jahren; wenn Sie überempfindlich (allergisch) sind gegenüber Kampfer oder einem der anderen Wirkstoffe, Erdnussöl oder Soja. **Warnhinweis:** Enthält Erdnussöl. **Dosierung und Art der Anwendung:** Soweit nicht anders verordnet, Aconit Schmerzöl 1- bis 3-mal täglich an den schmerzhaften Stellen einreiben. In Abhängigkeit von der Größe des betroffenen Organbereiches werden pro Anwendung ca. 1 bis 3 ml Öl verwendet. **Nebenwirkungen:** Erdnussöl kann selten schwere allergische Reaktionen hervorrufen. In sehr seltenen Fällen kann es bei Anwendung dieses Arzneimittels zu Hautrötungen und -ausschlägen kommen. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Aconit Schmerzöl Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden.