

Salzen mit Maß

*Durch Salzreduktion
Schlaganfall-Risiken
minimieren*



Während vieler Jahrhunderte gehörte Salz zu den wertvollsten Handelsgütern der Menschheit. Nicht allein zum Würzen wurde es benötigt, auch bei der Konservierung von Lebensmitteln spielte es eine große Rolle. Für das »Weiße Gold« entstanden lange Handelsstraßen, florierende Städte wurden gegründet und erbitterte Kriege geführt. Salz war Luxusware – viel zu kostspielig, um allen Menschen gleichermaßen zur Verfügung zu stehen.

Heute dagegen ist Kochsalz (Natriumchlorid) als günstiges Alltagsprodukt aus unserem Speiseplan gar nicht mehr wegzudenken. In großen Mengen wird es von der Bevölkerung der Industrienationen konsumiert, oftmals auch unbemerkt, da es sich nicht nur in den meisten Fertiggerichten, sondern auch in Grundnahrungsmitteln wie Brot, Käse oder Wurst versteckt. So überschreiten viele Menschen wissentlich oder unwissentlich die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene tägliche Maximalmenge von fünf Gramm Kochsalz um fast das Doppelte.

Anscheinend gewöhnt sich der menschliche Geschmackssinn recht schnell an den höheren Einsatz von Salz und fordert diesen sogar ein. Forscher der Universität von Iowa erklären dieses Phänomen mit der stimmungsaufhellenden Wirkung des Salzes. Sie kommen zu dem Schluss, dass Natriumchlorid wie ein natürliches Antidepressivum wirke. »Unser Verlangen nach Salz und Erscheinungen bei dessen Entzug könnte mit denselben Gehirnmustern verknüpft sein wie diejenigen bei Drogensucht und -missbrauch«, erklärt Studienleiter Kim Johnson. Andere Forscher sind der Meinung, die Geschmacksvorlieben für Salziges (aber auch Süßes) seien evolutionsgeschichtlich bedingt.

Was der Seele wohlzutut, kann den menschlichen Organismus jedoch u. U. belasten. So steht erhöhter Salzkonsum schon seit Jahrzehnten in Verdacht, maßgeblich an der Entstehung von Bluthochdruck (Hypertonie) beteiligt zu sein und gilt damit als einer der Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt. Da es bislang kaum eindeutige Belege für diese Abhängigkeit gab, wurde der Zusammenhang zwischen zu viel Natriumchlorid und Bluthochdruck von Wissenschaftlern immer wieder in Frage gestellt. Zumal bei einigen, sogenannten nicht salzsensitiven,

Patienten die Salzreduktion keinen Einfluss auf den Blutdruck hat. Durch einige neuere Studien verdichtet sich indessen die Annahme, dass Salz bei der Entstehung von Bluthochdruck durchaus eine Rolle spielt.

So wartet beispielsweise eine im British Medical Journal publizierte Meta-Analyse der Universität Neapel mit eindrucksvollen Zahlen auf. Die Forscher unter der Leitung von Dr. Pasquale Strazzullo werteten 13 entsprechende Studien aus und erhielten somit eine Erhebungsbasis von 177 025 Menschen. Sie kamen zu dem Schluss, dass weltweit rund 1,25 Millionen Menschen weniger an einem Schlaganfall und sogar 3 Millionen Menschen weniger an Herzkrankheiten sterben würden, wenn sie ihre Salzzufuhr um einen Teelöffel pro Tag verringerten. Diese Zahlen sind jedoch mit einer gewissen Vorsicht zu betrachten, da die Angaben über die konsumier-

ten Salzmenngen allein auf den Aussagen der Teilnehmer beruhen.

Um bei dieser Frage eine verlässliche Datenbasis zu erhalten, haben Forscher des Universitätsklinikums Erlangen und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) um Dr. Jens Titze ihre Studienobjekte buchstäblich einsperren lassen: Im Juni dieses Jahres startete in Moskau eine simulierte Mars-Expedition, bei der sechs Probanden 520 Tage in einer engen Raumkapsel verbringen. Dabei soll untersucht werden, welche Auswirkungen eine solche Reise auf den menschlichen Organismus hat. Da die Teilnehmer während dieser Zeit von der Außenwelt hermetisch abgeriegelt sind, boten sich auch den Erlanger Forschern ideale Rahmenbedingungen für ihre Studie. Sie werden im Verlauf des Mars500-Experiments die Kochsalzzufuhr der sechs Teilnehmer >

Auf allen Wegen zurück in die Zukunft

IN UNSEREM NEUROLOGISCHEN ZENTRUM KÖNNEN WIR FÜR ALLE SCHWEREGRADE UND PHASEN NEUROLOGISCHER ERKRANKUNGEN, VERLETZUNGEN UND DIEREN FOLGESCHÄDEN DIE GEEIGNTE BEHANDLUNG ANBIETEN.



HAUS & UMGEBUNG

Das Kur- und Heilbad Bad Segeberg liegt im Städtedreieck (Hamburg 55 km, Kiel 50 km und Lübeck 30 km). Unser Neurologisches Zentrum befindet sich in räumlicher Nähe an Naherholungsgebiet Bälbe und bietet

- moderne Gestaltung mit Hotelcharakter
- Unterbringung von Begleitpersonen im Haus oder in geräumigen Appartements
- Aufnahme von begleitenden Kindern ist möglich, einschließlich Betreuung (eigener Kindergarten)
- Organisierte Patientenbesuche im Haus

THERAPIE & DIAGNOSTIK

Die Behandlung umfasst die Rehabilitation aller Krankheitsstadien bei Erkrankung und Verletzung des Nervensystems und nach neurochirurgischen Operationen

- Akutneurologie (Phase A)
- Frührehabilitation (Phase B)
- Postprimäre Rehabilitation (Phase C)
- Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (Phase D)
- Ambulante und teilstationäre Rehabilitation (Phase E)
- Heim für neurologische Schwerpunktpflege (Phase F)
- Ambulanter Pflegedienst

Als Ergänzung zur Basis-Therapie und Diagnostik bietet das Neurologische Zentrum erweiterte Angebote wie z. B.

- Hippo (Reiz-)therapie
- Akupunktur (TCM)
- Sole-Bewegungsbad
- Kernspintomographie
- Computertomographie
- Gesichtsfeldtherapie



ERGO LOGOPÄDIE MOTORIK



Die Aufnahme ist möglich über Kranken-, Renten- und Unfallkassen. *Rufen Sie uns gerne an.*

SEGBERGER KLINIKEN GMBH - NEUROLOGISCHES ZENTRUM
Hamdorfer Weg 3 • 23795 Bad Segeberg • Tel. 04551/802-4920 • Fax 802-4924 • neurozentrum@segebergerkliniken.de • www.segebergerkliniken.de

Schritt für Schritt verringern. Die bereits vorliegenden Ergebnisse einer vorausgegangenen Studie vom Frühling 2009 lassen hoffen, dass das Mars500-Experiment belastbares Datenmaterial liefert. Damals verbrachten fünf Männer 105 Tage in einer »Raumkapsel«. Auch hier reduzierte das Forscherteam die Salzzufuhr und stellte einen deutlich niedrigeren Blutdruck fest.

Daneben liegen aber auch neue Erklärungsmuster dafür vor, warum Salz möglicherweise den Blutdruck in die Höhe treibt. Bislang wurde dafür die osmotische Wirkung des Salzes verantwortlich gemacht. Durch eine Erhöhung des Natriumchlorid-Gehalts – so lautete die Erklärung – werde mehr Wasser im Körper gebunden, das höhere Volumen übe einen höheren Druck auf die Gefäße aus, folglich steige der Blutdruck. Inzwischen weisen Studien jedoch darauf hin, dass die Zusammenhänge wesentlich komplexer sind. Forscher der Universität Erlangen fanden gemeinsam mit verschiedenen internationalen Kooperationspartnern in der Haut von Laborratten bisher nicht bekannte Salzspeicher, die bei der Entstehung der Hypertonie möglicherweise beteiligt sind. Einen anderen Mechanismus entdeckten Wissenschaftler des Instituts für Pharmakologie der Universität Heidelberg unter der Leitung von Professor Dr. Stefan Offermanns im Tiermodell: Salz fördert die Bildung bestimmter Botenstoffe in der



Muskulatur von Blutgefäßen, die die Muskelzellen zur Kontraktion bringen. Durch den erhöhten Widerstand in den Blutgefäßen erhöht sich der Blutdruck.

Auch wenn eindeutige Erkenntnisse noch ausstehen und nicht alle Zusammenhänge bis ins Letzte geklärt sind, empfiehlt es sich, Salzkonsum zu reduzieren, insbesondere bei bereits bestehendem Bluthochdruck, aber auch zur Vorbeugung, um das individuelle Schlaganfall-Risiko zu verringern. So rät auch die Deutsche Hochdruckliga in ihrer aktuellen Leitlinie, die Salzzufuhr auf unter sechs Gramm pro Tag zu senken. Kochsalzreiche Lebensmittel wie Fertiggerichte, gepökelte, gesalzene und geräucherte Wurst- und Fischwaren, bestimmte Käsezubereitungen (Schafskäse), Salzgebäck oder Oliven sollten deshalb gemieden werden. Stattdessen sind frisch gekochte, wenig gesalzene Mahlzeiten zu bevorzugen. Damit das Essen nicht zu fade schmeckt, kann man beispielsweise mit vielen frischen Kräutern würzen und Zubereitungsarten wie Dünsten im eigenen Saft oder Niedrigtemperaturgaren bevorzugen, da diese den Eigengeschmack der Lebensmittel besser erhalten. Selbst in der nun kommenden Weihnachtszeit lässt sich eine salzreduzierte Kost umsetzen, ohne dass der Gaumen dabei leiden müsste. Kochbuchautorin Margit Proebst empfiehlt beispielsweise »Wählen Sie statt geräuchertem Lachs lieber eine in der Folie gedämpfte Lachsforelle mit Kräutern und statt

Entenbraten eine niedriggegart
Entenbrust mit fruchtig-säuerlichen
Mango-Nudeln.«

(vs) ◀

