

Der renommierte Ernährungsexperte Udo Pollmer zum Thema Salz

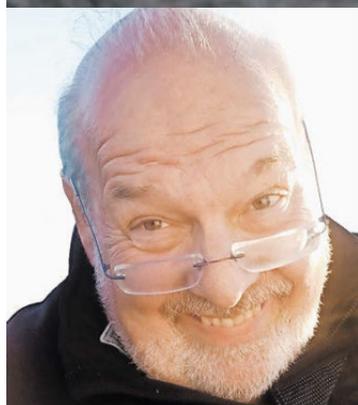
Salz sparen kann lebensbedrohend sein

Die vom Bund propagierte Salzreduktion hat gravierende Konsequenzen und kann lebensbedrohend sein. Im folgenden Beitrag zeigt der renommierte deutsche Ernährungsexperte Udo Pollmer – auch der «Anarchist der Esskultur» genannt – die Hintergründe auf.



Adobe Stock, HandmadePictures / zvg

Udo Pollmer: «Die Nieren benötigen Salz, um Wasser ausscheiden zu können.»



Udo Pollmer

Naturheiler und Alternativmediziner begründen ihre Therapien gerne damit, dass diese schon die Altvorderen praktiziert hätten. Giftige Kräuter, vergessenes Heilwissen und fromme Sprüche stehen der «Apparatemedizin» im Ansehen bis heute in nichts nach. Da wäre es doch an der Zeit, ein Heilmittel zu würdigen, das sich über Jahrtausende höchster Wertschätzung erfreute und erst vor 100 Jahren durch einen Schweizer in Verruf kam: das Salz.

Die «Esssünden»

Woher die Verachtung? Das hängt mit dem Weltbild der Medizin zusammen, die stets davon ausging, Krankheiten entstünden durch Fehlverhalten, sprich durch Sünden.

Vor einem Jahrhundert war es vor allem die «Selbstbefleckung», mit der sich die Menschen an Gott veründigten. Heute führen uns stattdessen «Esssünden» schnurstracks ins Verderben.

Die Schweiz war eine Hochburg dieses Denkens: Der Arzt Samuel-Auguste Tissot hatte 1761 die Sache mit der Onanie aufgebracht, deren Folgen der Syphilis in nichts nachstünde, anderthalb Jahrhunderte später wandte sich sein Kollege Max Bircher-Benner von dieser Ideenwelt ab und richtete sein Augenmerk auf den Darm. Er wählte nicht mehr unter der Bettdecke die Leimruten des Satans, sondern fahndete in der Küche nach der Sünde.

Die «Salzgier»

An der Begierde erkennt der Gläubige, wo der Gottseibeius labile Charaktere fischt. Salz übt nun mal eine starke Anziehungskraft auf den Menschen aus. Offenbar eine stär-

kere noch als Tabak, befand Kettenraucher Bircher-Benner. Dahinter stecke eine «verborgene Macht, die dämonisch, teuflisch gefangen hält». Die «Salzgier» entspräche keinem physiologischen Bedürfnis, Tiere hätten kein Interesse an Salz, und Kannibalen würden die versalzene Körper der Weissen verschmähen.

«Ein Mangel an Salz oder eine forcierte Zufuhr von Flüssigkeit bewirkt, dass das Wasser im Körper bleibt.»

Wichtige Salzlecksteine

Mit biologischem Wissen, ach was, mit etwas Hausverstand hätte er erkennen können, dass dahinter der gleiche körperliche Bedarf steckt, wie hinter dem Durst oder dem Wunsch nach Atemluft. Doch stattdessen haben die Ärzte

die Biologie zum Teufel gejagt, das Erfahrungswissen verworfen: Jeder Förster, jeder Landwirt weiss, seine Tiere gedeihen besser, sind vitaler, gesünder, fruchtbarer, wenn er ihnen Salzlecksteine ad libitum anbietet. Wer es unterlässt, macht sich der Tierquälerei schuldig.

In freier Wildbahn wandern Tiere weite Strecken, um an Salz zu gelangen. Es gibt Antilopen, die suchen Höhlen auf, in denen bereits die Raubkatzen auf sie lauern, nur damit sie ihr salziges Lebenselixier lecken können. Elefanten wühlen sich tief in Schlammflöcher für etwas salzhaltige Erde. Elche zieht es ins Meer zu salzigen Algen. Berggorillas lieben verrottendes Holz, weil darauf Pilze spriessen, die Salz anreichern. Manche kauen das ungeniessbare Zeug solange, bis der Gaumen blutet. Es liefert ihnen dafür zwanzigmal so viel Salz wie ihre normale Kost.

Die tatsächliche Wirkung auf den Blutdruck

Und wie ist das beim Menschen? Auch nicht anders. Aber hier wird der ärztegläubigen Gemeinde mit Schrecknissen wie einstmalen bei der Onanie gedroht, die die ewige Verdammnis als Kuraufenthalt erscheinen lassen. Zum Glück kennen wir dank der Arbeiten von Professor Klaus Stumpe (Bonn) und seinem Kollegen Friedrich Luft (Berlin) die Wirkung auf den Blutdruck: Sinkt die Salzzufuhr, ändert sich bei zwei Dritteln der Deutschen überhaupt nichts. Beim restlichen Drittel reagiert die Hälfte auf Salzverzicht mit einer Senkung des Blutdrucks und bei der anderen Hälfte steigt er wie zum Trotz an. Und in der

Schweiz? Da haben solche Details offenbar noch niemanden interessiert.

Sinkende Salzzufuhr, sinkende Lebenserwartung

Das ist nicht weiter tragisch, denn entscheidend ist die Lebenserwartung bzw. die Sterblichkeit. Und da liegen die Karten schon lange auf jenem Tisch, unter den sie unsere Ratschläger am liebsten fallen lassen würden: Mit sinkender Salzzufuhr sinkt seltsamerweise auch die Lebenserwartung. Mit erhöhter Salzzufuhr sinkt die Sterblichkeit. Jeder Landwirt und Förster weiss das.

Woher rührt der famose Effekt? Beispielhaft sei eine Londoner Studie mit 3000 gesunden älteren Her-

ren zitiert, die elf Jahre lang beobachtet wurden. Ergebnis: Je weniger Natrium im Blut, desto mehr Herzinfarkte und Schlaganfälle. Es heisst, bereits «normale» Natriumspiegel waren mit einem erhöhten Risiko verknüpft, falls sie im unteren Normbereich (135 mmol/l) lagen. Da starben sogar fast doppelt

«Es erfüllt nicht mehr die physiologischen Bedürfnisse des Körpers und schmeckt über kurz oder lang wie ein Biss in den Pullover.»

so viele Menschen wie beim mittleren Wert (140 mmol/l).

Nahezu zeitgleich bestätigte dies eine prospektive Studie aus Korea: Auch hier erwies sich ein Natriumspiegel im unteren Normbereich als «bedeutender Risikofaktor für die Sterblichkeit älterer Menschen». In Taiwan kam das praktisch Gleiche heraus: Patienten, die bei der Einlieferung ins Krankenhaus niedrigere Natriumwerte aufwiesen, hatten eine schlechte Prognose usw.

Salz sparen mit Todesfolge

Gefährlich wird salzarme Kost in Verbindung mit der Forderung reichlich zu trinken. Dies führt nicht selten zur Hyponatämie (Wasservergiftung). Bei Kindern kommt es immer wieder zu Todesfällen. Die Nieren benötigen Salz,

um Wasser ausscheiden zu können. Ein Mangel an Salz oder eine forcierte Zufuhr von Flüssigkeit bewirkt, dass das Wasser im Körper bleibt. Wird weiter «Salz gespart», kommt es zum Lungen- oder Hirnödem – oft mit Todesfolge. Ein «Zuviel» an Salz hingegen hat nur einen Effekt: man bekommt Durst, trinkt etwas und das Natrium im Blut bleibt stets im grünen Bereich.

Wie ein Biss in den Pullover

Wer nun glaubt, den Bäckern das Salz entziehen zu müssen, sorgt nur dafür, dass die Bürger weniger Brot essen. Es erfüllt nicht mehr die physiologischen Bedürfnisse des Körpers und schmeckt über kurz oder lang wie ein Biss in den Pullover. Gern wird vorgeschoben, im Süden Europas sei ja auch kaum Salz im Weissbrot. Nicht zufällig wird dort viel weniger Brot gegessen, dafür werden als Zuspense salzige Spezialitäten serviert wie Oliven, Sardellen oder Hartkäse.

Die Nebenwirkungen bei Salzverzicht

Warum wird dann der Salzverzicht bis heute allerorten propagiert? Vielleicht helfen uns die Nebenwirkungen auf die Sprünge: Bei salzreicher Kost steigt das LDL-Cholesterin deutlich an. Die Insulinresistenz nimmt zu, ein Hinweis auf Diabetes. Und die Harnsäurewerte, die als Gichtmarker gelten, steigen ebenfalls. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt. Auch Mediziner sind nur Menschen. Udo Pollmer

Udo Pollmer

Pollmer lebt in der Nähe von Heilbronn (D), studierte Lebensmittelchemie an der Universität München. Seit 1981 arbeitet er als selbstständiger Wissenschaftsjournalist und Unternehmensberater. Er war mehrere Jahre lang Lehrbeauftragter für Haushalts- und Ernährungswissenschaften an der Fachhochschule Fulda sowie an der Universität Oldenburg. Pollmer ist seit 1994 wissenschaftlicher Leiter des gemeinnützigen eingetragenen Vereins Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften e. V. (EU.L.E. e. V.) in München. Er ist Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Giordano-Bruno-Stiftung und war massgeblich am Aufbau des 2008 in Hamburg eröffneten Deutschen Zusatzstoffmuseums beteiligt

Udo Pollmer ist regelmässig in deutschen und Schweizer Medien präsent. Unter dem Titel «Mahlzeit» hat er seit Jahren eine eigene Radiokolumne zu Ernährungsthemen im Deutschlandfunk Kultur. Auf der Webseite www.euleev.de des EU.L.E. e. V. veröffentlicht er Videos zum Thema Ernährung. Zusammen mit dem Team des EU.L.E. e. V. erstellt er Fachartikel und Metastudien zu Ernährungsthemen für die eigene, werbefreie Publikation, den «EU.L.E.N-SPIEGEL».

Anzeige

Plakate und Rotairs für fast jedes Produkt

Immer für eine Überraschung gut BECK

Sunntigs meteo

Auf imm und ewi

Sushi vor Beck

Apérotanz

Ewiger Schnee

ZMORGEZÜNIZMITTAGZVIERZNACHT

kommen!

schweizerbrot.ch

031 388 14 00 | www.swissbaker.ch/promoshop