

**Gesundheitsthema 17****Salz kontra Kalium****Salzlose Kost - der richtige Weg?**

Es geht in den folgenden Ausführungen nicht um den Vergleich der Wertigkeit eines raffinierten Kochsalzes mit dem möglichem Zusatz von gesundheitlich bedenklichen Rieselhilfen zu einem Salz, das bergmännisch abgebaut, gemahlen und verpackt den Verbraucher erreicht, wie das Steinsalz, das Himalajasalz, das Halit u. a., sondern welchen Einfluss eine Störung des Verhältnisses Salz (NaCl) zum Mineralstoff Kalium hat.

Der Unterschied zwischen einem raffinierten und einem naturbelassenem Salz wird im Text unter dem folgenden Link dargestellt:

<http://www.j-lorber.de/gesund/salz/salz-als-zellgift.htm>

Der teils vertretenen Meinung, dass ein extremst sparsamer Verbrauch von Salz oder gar ein gänzlicher Verzicht von Salz der Gesundheit zuträglich sei, kann so nicht entsprochen werden.

Entscheidend für die zuzuführende Salzmenge (NaCl) sind folgende Punkte:

1. Der Körper benötigt für seinen Stoffwechsel eine bestimmte Menge an Salz.  
Es wird benötigt für die Natrium-Kalium-Pumpe der Körperzellen und für die Bildung der Magensäure HCl.
2. Der Körper braucht auch eine bestimmte Dosis an Kalium (K)
3. Ein ganz wesentlicher Punkt:  
Um der Gesundheit des Körpers zu entsprechen, ist einem bestimmten Verhältnis der Aufnahme vom Natrium aus dem Salz und von Kalium gerecht zu werden.
4. Dieses Verhältnis darf in der folgenden Größenordnung liegen:

**Salz (NaCl) : Kalium (als Citrat) = 1 : 1 bis 1 : 2**

Auf die Mengenelemente direkt bezogen lautet es:

**Na : K = 1 : 1 bis 1 : 2**

1g Salz (NaCl) enthält 375 mg Na.

1g Kaliumcitrat enthält 360mg K

Durch die „moderne“ Ernährung ist die Natriumzufuhr meist deutlich zu hoch und die Kaliumzufuhr zu niedrig.

## Mögliche Symptome eines Kaliummangels

- \* Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit,
- \* Verdauungsstörungen, Darmträgheit, Verstopfung, Blähungen, Magendruck,
- \* Darmverschluss durch Lähmung der Muskulatur,
- \* Krämpfe der Muskulatur
- \* Lähmungserscheinungen der Muskulatur (vor allem der Gliedmaßen)
- \* Herzrhythmusstörungen

Quelle: <http://www.heilpraxisnet.de/symptome/kaliummangel.html>

Um ein für den Organismus optimales Verhältnis von Natrium und Kalium zu erreichen, können folgende Hinweise Beachtung finden:

### Praktische Tipps zur Salzreduktion und Erhöhung der Kaliumzufuhr :

- Reduzieren oder vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel. Salzige Würzen, Wurst, Fertigsuppen, Brot, Käse, Pizza, Sandwichs, Chips, Knabberzeug und fast alle Fertignahrungsmittel zählen zu den Hauptquellen für Salz.
- Essen Sie kaliumreich, d. h. viel frisches Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse.
- Beachten Sie den Gehalt an Natrium in der Nährwertabelle. Lesen Sie die Etiketten und Nährwertangaben auf Ihren Lebensmitteln. Natrium verbirgt sich auch hinter: Pökelsalz, Mononatriumglutamat, Natriumchlorid, Natriumnitrat, Natriumbicarbonat, Natron, Natriumbenzoat.
- Salzen Sie nicht beim Kochen, sondern salzen Sie die Speisen nur am Tisch nach. Sie brauchen deutlich weniger Salz für den gleichen Geschmack. Verwenden Sie am besten einen natriumreduzierten, kaliumangereicherten Salzersatz.
- Kochen und backen Sie selbst! Nur dann wissen Sie, was drin ist.
- Geben Sie zu Fisch und Gemüse lieber frischen Zitronensaft anstelle von Salz.
- Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen und getrockneten Kräutern. Vorsicht bei Würzmischungen: diese enthalten in vielen Fällen viel Salz.
- Bevorzugen Sie natriumarmes Mineralwasser

Quelle: [http://www.drjacobsinstitut.de/?Salz\\_und\\_Kalium\\_als\\_nat%FCrliche\\_Gegenspieler](http://www.drjacobsinstitut.de/?Salz_und_Kalium_als_nat%FCrliche_Gegenspieler)

---

So ist es für unseren Körper doch nicht so günstig, wie es vor einigen Zeiten noch allseits als für die Gesundheit förderlich gepriesen wurde, täglich seine Stein-, Halit- oder **Himalaya-Salzsole** zu trinken.

Auch damit kann ein zuviel des Natriums im Verhältnis zum Kalium erreicht oder gefördert werden.

---

Zur Vereinfachung des ganzen Geschehens darf folgender Hinweis Anwendung finden:

### **Das Natrium-Kalium-Salz**

Fertigen Sie sich eine Mischung vom Steinsalz und von Kaliumcitratpulver im Gewichtsverhältnis von mindestens 1:1 an und salzen Sie Ihre Speisen mit diesem Gemisch.

Da das Kaliumcitrat bereits einen leicht salzigen Geschmack hat, bleibt bei dieser Mischung der gewohnte Salzgeschmack gut erhalten.

Mit dieser Mischung ist schon einmal gewährleistet, dass in der eigenen Küche ein Grundverhältnis der beiden Mengenelemente zumindest beim Salzen eingehalten wird.

Wer dann noch die oben angeführten Tipps umsetzt, befindet sich schon einmal auf dem richtigen Weg.

Kaliumcitrat-Pulver erhält man günstig über das Internet.

---

Weitere Hinweise zur Thematik sind gern unter den folgenden Links zu finden:

<http://www.biomedizin-blog.de/de/so-schuetzen-sie-ihr-herz-das-natrium-kalium-verhaeltnis-ist-wichtiger-als-reiner-salzkonsum-wp261-325.html>

<http://www.onmeda.de/naehrstoffe/kalium-kaliumreiche-lebensmittel-2281-2.html>

<http://toxcenter.org/artikel/Kalium-wichtigstes-Spurenelement.php>

<http://www.eesom.com/go/6L79F3PLYTMW152OQOIJLYXT3UUSAKLB>

---

In diesem Zusammenhang darf ich auch auf die Gesundheitsthemen GT15 und GT16 und GT06, die u. a. einen Bezug zu den Mineralstoffen Magnesium, Kupfer und Bor haben, hinweisen:

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/GT15-Magnesium.pdf>

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/GT06-Kupfer%20und%20Bor.pdf>

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/GT16-Mineralien%20und%20Bewusstsein.pdf>

---

Zur Ermittlung des Mangels oder Überschusses an Mineralstoffen, Vitaminen und Aminosäuren im Körper, als auch für Belastungstoffe u. a. wird in der Heilpraxis ein psychometrischer Test durchgeführt.

Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

---

**Ganzheitliche Heilpraxis**

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß  
Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 \* 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

