

Salz ist Gesundheit, oder...?

Informationsabend des Fördervereins Saline Gottesgabe stößt auf gute Resonanz

Von Jules Vleugels in der MV am 22. Februar 2020

Rheine. Der Förderverein Saline Gottesgabe hatte zu einem Informationsabend zum Thema „Salz und Gesundheit“ in das von Agnes Leupold themengerecht dekorierte Salzsiedehaus geladen, und die Referentin Christine Beck aus Mettingen war hochofren, gut 40 Personen ansprechen zu können. Sehr lebendig wusste sie das Interesse der Zuhörer zu wecken und, ohne sich zu sehr wissenschaftlich zu vertiefen, erklärte sie, wie wichtig das kleine weiße Körnchen für uns ist.

Auch wenn unsere Körperflüssigkeiten nur 0,9 % Salz enthalten, spielt das Natriumchlorid, die chemische Verbindung von Natrium und Chlor, das wir gemeinhin als Kochsalz bezeichnen, eine wesentliche Rolle in vielen Prozessen in unserem Körper. Es gilt als wichtiger Mineralstoff, es regelt den Wasserhaushalt, erzeugt die Gewebespannung, die unsere aufrechte Haltung ermöglicht, und bildet die Grundlage für unser Nervensystem, unsere Verdauung und die Muskelaktivität.

Salz ist unser wichtigstes Würzmittel und von Kindesbeinen an empfinden wir es als schmackhaft. Ernährungswissenschaftler empfehlen, nicht mehr als 5 bis 6 Gramm Salz am Tag zu sich zunehmen. Da aber heutzutage in den meisten Lebensmitteln wie Brot, Käse, Wurstwaren und insbesondere in Fertiggerichten viel Salz enthalten ist, wird diese Menge von den meisten Deutschen überschritten.

Leider wird in der Industrie das uns von Mutter Erde geschenkte natürliche Salz, chemisch „gereinigt“ und es werden alle enthaltenen Spurenelemente entzogen. Diese natürlichen Zusätze sind für unseren Körper äußerst wichtig und ohne sie ist das Salz aus dem Supermarkt nicht empfehlenswert. Auch wird dem industriellen Salz ein Trennmittel hinzugefügt, um es rieselfähig zu machen, und dieser Zusatz kann ebenso nicht gesundheitsfördernd genannt werden.

Außerdem enthalten viele Fertigprodukte appetitanregende Zusätze, allen voran Glutamat. Dieser chemisch hergestellte Geschmacksverstärker macht Lust auf mehr indem er ein künstliches Hungergefühl erzeugt. Glutamat blockiert das Sättigungsgefühl im Gehirn und als Folge essen und trinken wir bis zu 40% mehr von den geschmacksintensivierten Speisen und Getränken, als wir eigentlich benötigen. Leider hilft es im Supermarkt wenig gezielt auf die gesetzlich vorgeschriebene Nährwerttabelle zu schauen, denn in Deutschland dürfen sich in der Zutatenliste Glutamat und ähnliche Zusatzstoffe hinter harmlose Begriffe wie Aroma oder Speisewürze verstecken. Da hilft es nur, Fertiggerichte zu meiden und den heimischen Tisch mit vielen selbst aus frischen Zutaten hergestellte Speisen zu bereichern.

Das vom Förderverein aus der natürlichen Quelle der Saline Gottesgabe gewonnene Salz ist naturbelassen. Die in der Sole enthaltenen Spurenelemente sind mannichfaltig und dem Salz wird kein Trennmittel zugegeben. Und mag der Volksmund meinen „jede Mutter lobt die eigene Butter“, das Bentlager Salz ist ein ehrliches Produkt und für den nahrungsbewussten Menschen eine wahre „Gottesgabe“.

Salz bietet auch viele Möglichkeiten zur äußeren Anwendung. Wenn z. B. eine Erkältung im Anmarsch ist, kratzt es zuerst im Hals und tut das Schlucken weh. Eine Linderung bringender Salzwickel ist schnell zubereitet, indem man eine Handvoll naturbelassenes Salz in warmes Wasser auflöst und darin ein Leinentuch tränkt. Gut ausgewrungen legt man es dem Patienten um den Hals und wickelt einen trockenen Wollschal darum. Die Wärme tut gut, die Feuchte verlängert die Wärmewirkung und das Salz wirkt abschwellend.

Als kleine Zugabe für die anstehende 5. Jahreszeit, deren Höhepunkt eingefleischte Karnevalisten an diesem Wochenende feiern, gab es noch einen heißen Tipp gegen drohenden Kater. Bei der Verdauung des Alkohols wird dem Körper viel Wasser entzogen, daher der „pelzige“ Geschmack im Munde. Jetzt gilt es den Feuchtigkeitsverlust wieder auszugleichen oder, besser noch, entgegenzuwirken. Deshalb der Rat: Trinken Sie nach jedem alkoholischen Getränk ein bis zwei Gläser Wasser oder Saftschorle. Das reduziert die Alkoholaufnahme und der Körper trocknet nicht so stark aus.