

## Der „Kochsalz-ist schädlich“-Mythos

Die Zeiten waren hart in Mitteleuropa. Die Menschen waren stark wetterabhängig und dementsprechend waren Nahrungsmangel, Hungersnöte und die Ausbreitung von Infektionskrankheiten an der Tagesordnung. Hinzu kamen weltliche und kirchliche Despoten, die ihre Untertanen in finanzieller Armut und unter Androhung „himmlischer“ Strafen in Not und Angst hielten. In den Burgen war es kalt, ähnlich wie in den Bunkern des 2. Weltkrieges, durchschnittlich 8° C, in den Häusern und Hütten war ebenfalls kein gemütliches Wohnen möglich. Die Kriege waren in der Regel brutal und endeten mit Verbluten, Abschlachten oder Versklavung. Das hat Menschen unsensibel und hart gemacht. Es war nicht leicht darum bestellt, „schön alt“\* zu werden. Das durchschnittliche Sterbealter war halb so hoch wie heutzutage. Die Menschen sind in der Regel nicht daran gestorben, dass sie kein Kochsalz (NaCl) zur Verfügung hatten.

Eines Tages begann ein Kelten(?) -Stamm, die erste Kochsalzmine zu eröffnen. Er fing damit an, zur eigenen Erbauung und zum Handel mit anderen Stämmen und Kulturen, Salz (Natriumchlorid = NaCl) abzubauen. Dieser Stoff wurde schnell immer begehrt und dadurch wertvoller als Gold. Warum waren die Menschen damals so scharf darauf, es zu haben und zu nutzen? Ihre relative Unsensibilität wirkte sich auch auf ihren Geschmacks- und Geruchssinn aus. Salz wirkt als Geschmacksverstärker, deshalb setzten sie es ein. Das ist heutzutage letztlich nicht anders. Wer feinsinnig ist, isst auch wenig Salz – im Umkehrschluss gilt dies auch, denke ich. Daraus ergibt sich, dass *nicht* Salz den Blutdruck erhöht, sondern die psychische Verfassung, die manchen Menschen zum Salzen anregt.

\* siehe dazu: <https://anders-leben-lernen.info/altern.html>

In der Neuzeit hat sich daraus ein Problem entwickelt, dem kaum Aufmerksamkeit geschenkt wird: Natrium und Natriumchlorid sind nicht dasselbe. Natrium (Na) ist für uns Menschen lebensnotwendig. Da es aber bei gemischtkostiger Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen wird, besteht bei gesunden Menschen kein Mangel. Natriumüberschuss wird über die Nieren ausgeschieden. Der Verzicht, natriumhaltiges Mineralwasser zu trinken, ist daher eher kontraproduktiv.

Raimar Ocken, Berlin, 14.09.2023