

Salz ist nicht gleich Salz

Natürliches Salz enthält neben Natriumchlorid noch weitere Mineralstoffe und Spurenelemente. Es eignet sich überdies nicht nur - in gemässigten Mengen - als Lebensmittel zur Aufwertung einer gesunden Ernährung, sondern kann genauso vorzüglich als linderndes Heilmittel für viele innere und äussere Anwendungsmöglichkeiten eingesetzt werden.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 17. October 2019

Salz aus dem Urmeer

Das Meer ist die Wiege allen Lebens und so auch jene des Menschen. Am Anfang der Zeit war das Meer der Erde unbelebt. 700 Millionen Jahre nach Entstehung der Erde entstanden dann die ersten Lebewesen. Ganze drei Milliarden Jahre später wagten es die ersten, an Land zu gehen. Der genaue Zeitpunkt ist noch nicht geklärt. Man geht derzeit davon aus, dass die Landbesiedlung vor etwa 800 Millionen Jahren geschah.

Doch auch die Landlebewesen leben nicht wirklich ohne das Meer. Sie können an Land nur deshalb überleben, weil Ihre Körper zu einem Grossteil aus jenem Element bestehen, woraus sie sich einst entwickelt hatten: aus Salzwasser. Unser Blut ist eine einprozentige Salz-Lösung (Sole) und entspricht damit noch immer der Salzkonzentration der früheren Urmeere.

Ohne Salz können wir nichts tun

Ohne Salz ist Leben also nicht möglich. Jeder kleinste Vorgang in unserem Körper erfordert Salz bzw. seine Mineralstoffe in ionisierter Form. Ohne Salz könnten wir nichts tun, weder den Arm heben noch einen Schritt tun, ja noch nicht einmal einen Gedanken fassen. Wenn wir uns nun mit ausreichend Salz versorgen möchten, welche Massnahme wäre da äusserst logisch und vernünftig? Richtig, wir sollten etwas Urmeerwasser trinken.

Urmeere gibt es leider nicht mehr. Doch das macht nichts. Stattdessen können wir das naturbelassene Salz der Urmeere (Steinsalz und Kristallsalz) oder auch jenes der heutigen Ozeane (Meersalz, Fleur de Sel) für unsere Speisen oder Heil-Zubereitungen verwenden.

Kochsalz

Reinweisses Salz, das unter der Bezeichnung Koch- bzw. Speisesalz im Supermarkt verkauft wird und das in nahezu allen Fertigprodukten der Lebensmittelindustrie enthalten ist, gehört nicht mehr zu den naturbelassenen Salzen.

Es handelt sich um kein ganzheitliches Lebensmittel mehr. Es wurde aufwändig industriell verarbeitet, gebleicht, bei hohen Temperaturen gesiedet und gereinigt (= raffiniert), so dass es - und so schreibt es das Gesetz vor - nur noch aus Natriumchlorid besteht.

Kochsalz: Chemikalien statt Mineralien

Statt der übrigen im naturbelassenen Salz noch vorhandenen Mineralstoffe (z. B. Kalium, Magnesium etc.) und Spurenelemente (z. B. Selen, Silizium, Zink etc.) enthält Industriesalz einen interessanten "Ersatz", nämlich verschiedene Chemikalien.

Dazu gehören Rieselhilfen (Anti-Klumpmittel, z. B. Aluminium(hydr)oxid oder Kaliumhexacyanidoferrat(II)) sowie Jod- und Fluorverbindungen zur vermeintlichen Prophylaxe von Schilddrüsenerkrankungen und Karies.

Kochsalz, das in Wurstwaren verwendet wird, kann darüber hinaus auch Natriumnitrit enthalten. Zu den Auswirkungen dieser Zusätze lesen Sie bitte weiter unten ab Krebs durch Kochsalz?

Jenes "Salz" aber, das in unserem Körper vorhanden ist und das unser Körper tagtäglich mit der Nahrung aufnehmen sollte, hat mit dieser raffinierten Chemikalien-Mischung nichts zu tun.

Überleben ohne Salz

Nun leben wir aber glücklicherweise nicht vom Salz allein. Und so war es ursprünglich auch nicht die Aufgabe des Salzes, uns mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. In der steinzeitlichen Epoche lebten viele Menschen weit vom Meer entfernt und sie überlebten sehr gut - auch ohne Salz.

Doch assen sie weder Fertigsuppen noch Weissbrot noch Kuchen, sie tranken weder Alkohol noch Milch und auch nicht jeden Tag Espresso. Stattdessen assen sie - neben Früchten, Nüssen und (als die Jäger-Ära begann) Fleisch - grosse Mengen mineralstoffreicher Wildpflanzen und Kräuter.

Wildpflanzen und Kräuter sind so ausserordentlich reich an Mineralien und Spurenelementen, dass beispielsweise ein reiner Wildpflanzensalat auch ohne Salz ganz hervorragend schmeckt - einfach, weil der hohe Gehalt an natürlichen Mineralien für einen bereits herzhaft-würzigen Geschmack sorgt.

Da jedoch heutzutage kaum jemand mehr Wildpflanzen essen mag, die von Natur aus salz- bzw. mineralstoffreich sind, sind wir mittlerweile auf andere Salz- und Mineralstoffquellen angewiesen.

Leider entfernen wir aber die mineralstoffreichen Randschichten von Reis und Getreide, wir extrahieren den in seiner isolierten Form wertlosen Zucker aus der eigentlich mineralstoffreichen Zuckerrübe, wir kochen unser Gemüse (schütten das mineralstoffreiche Wasser weg) und essen mineralstoffarme Kultursalate aus dem Gewächshaus.

Die moderne Ernährung versorgt den Zivilisationsmenschen folglich nicht mit den nötigen Salzen und Mineralstoffen. An dieser Stelle kann jetzt naturbelassenes Salz aushelfen, natürlich gemeinsam mit Nahrungsergänzungen jener Mineralstoffe und Spurenelemente, die im Salz in zu geringer Menge enthalten sind.

Naturbelassene Salze nur im Fachhandel erhältlich

Naturbelassene Meersalze, Kristallsalze, Ursalze bzw. Steinsalze oder das exquisite Fleur de Sel verleihen "zivilisierten Kultur-Speisen" wieder Geschmack - und zwar ohne gleichzeitig Chemikalien zu liefern.

Im gewöhnlichen Supermarkt aber gibt es diese naturbelassenen Salze kaum noch. Die Salzregale sind voll mit billigem industriell verarbeitetem Kochsalz. Fertiggerichte aller Arten enthalten Kochsalz, Brot vom Bäcker enthält Kochsalz, Wurst und Käse enthalten Kochsalz, Konserven sind ebenfalls voller Kochsalz.

Naturbelassene Salze von bestmöglicher Qualität jedoch und damit gewürzte Lebensmittel (Brot, Käse, etc.) sind nur noch im Bio-Fachhandel erhältlich.

Warum Kochsalz?

Warum aber wird hauptsächlich Kochsalz und nicht naturbelassenes Salz in der Lebensmittelindustrie verwendet? Es wäre doch bedeutend einfacher, sich mühselige industrielle Raffinationsprozesse zu sparen und das Salz aus Meer oder Bergwerk in seiner ursprünglichen Form einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie jedoch scheint das ganz anders zu sehen.

Weil Kochsalz der Lebensmittelindustrie nützt

Die im natürlichen Salz enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente können dem Salz ungünstige Eigenschaften verleihen. Ungünstig natürlich nur für die Lebensmittelindustrie, für die Menschen wären sie sogar hilfreich.

Magnesium und Kalium beispielsweise sorgen für einen intensiveren, leicht bitteren Geschmack des Salzes. Magnesium zieht ausserdem Wasser an. Dadurch neigt das natürliche Salz eher zum Verklumpen. Also muss das Magnesium raus, denn ein verklumpendes Salz lässt sich weder lagern noch gut verkaufen und auch nicht exakt dosieren (z. B. bei der Herstellung von Fertiggerichten).

Kochsalz mit Mineralien "verunreinigt"

In naturbelassenen Salzen können ferner auch Reste von Tonerden enthalten sein, die bei der Herstellung von Kochsalz entfernt werden. Tonerden jedoch sind weder schädlich noch gefährlich.

Im Gegenteil, sie könnten die aggressive Wirkung des Kochsalzes auf den Organismus aufgrund ihrer entgiftenden und absorbierenden Eigenschaften eher mildern.

All diese positiven Bestandteile natürlicher Salze werden jedoch von der Salzindustrie kurzerhand als "Verunreinigungen" bezeichnet - nicht zuletzt, um den Verbraucher glauben zu machen, er erhalte mit raffiniertem Kochsalz ein ganz wunderbares und reines Produkt.

Kochsalzproduktion für die Industrie

Doch ist auch die Lebensmittelindustrie nur ein wirklich klitzekleiner Fisch inmitten all der übrigen Industrien, die nach Salz verlangen. Annähernd 93 Prozent der weltweiten Kochsalzmengen werden für industrielle Zwecke gebraucht.

Zahlreiche Produkte - insbesondere der chemischen Industrie - können nur mit Hilfe von Kochsalz produziert werden, z. B. Waschmittel, aber auch Lacke, Plastik, PVC und vieles andere mehr.

Chemische Prozesse jedoch sind auf reinste Rohstoffe und so auch auf reinstes Natriumchlorid angewiesen. Das ist absolut nachvollziehbar und die chemische Industrie darf auch gerne Kochsalz verwenden.

Warum man aber glaubt, der menschliche Körper könne - ähnlich einer chemischen Industrieanlage - ebenfalls mit Kochsalz glücklich gemacht werden, dürfte sich dem Verständnisvermögen eines intelligenten Menschen entziehen.

Kochsalz aus ganzheitlicher Sicht

Da in der Natur nie ein Stoff oder eine Verbindung mutterseelenallein vorkommt, sondern immer in der Gemeinschaft mit anderen Stoffen und Verbindungen, stört Kochsalz mit seiner wenig natürlichen Komposition aus ganzheitlicher Sicht die innere Harmonie des Organismus.

Unser Körper erwartet vollwertige und natürliche Lebensmittel. Er erwartet also weder isolierten Zucker noch isolierte Mehle, keinen geschälten Reis, kein reines Vitamin-C-Pulver und so auch kein isoliertes Natriumchlorid.

Trifft Kochsalz in Form von Natriumchlorid aber nun dennoch im Körper ein, was in der herkömmlichen Ernährung zudem meist in zu hoher Menge erfolgt, dann muss der Organismus Massnahmen ergreifen, um sich zu schützen. Zu diesem Zweck wird das Natriumchlorid mit Hilfe von Wasser in einen ionisierten Zustand versetzt.

Da die meisten Menschen parallel zu einem hohen Kochsalzkonsum sehr wenig reines Wasser trinken, muss das zur Salz-Neutralisation verwendete Wasser aus den Zellen abgezogen werden. Wertvolles strukturiertes Zellwasser muss nun - als gäbe es nichts Wichtigeres - für die Entschärfung von billigem Industrie-Kochsalz geopfert werden.

Die betreffenden Zellen können daraufhin absterben und der Alterungsprozess all unserer Organe, unserer Haut und unseres Blutes wird rasant beschleunigt.

Schlechte Kombination Nr. 1: Kochsalz und moderne Ernährung

Für ein schnelles Ersetzen des Zellverlustes fehlt in der modernen Ernährung jedoch das erforderliche "Material". Natürlich fehlt es nicht an der Basis. Es mangelt weder an Eiweissen, auch nicht an Fetten und schon gar nicht an Kohlenhydraten.

Wo aber sind die Vitalstoffe, die dafür sorgen, dass aus der Basis überhaupt etwas Sinnvolles entstehen kann? Und wo sind die antioxidativ wirksamen sekundären Pflanzenstoffe?

Moderne Ernährung ist also an sich bereits unvorteilhaft für die Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit des Menschen, die Kombination mit Kochsalz jedoch verschlimmert die Situation noch gravierend.

Schlechte Kombination Nr. 2: Salz und tierische Eiweisse

Wenn nun nicht nur einmal pro Woche, sondern mehrmals täglich kochsalzhaltige Nahrungsmittel konsumiert werden, genügt die beschriebene Selbstschutz-Massnahme des Organismus oft nicht mehr aus, um die eintreffende Salzmenge zu neutralisieren.

Meist essen Menschen darüber hinaus nicht nur zu viel Salz, sondern gleichzeitig auch überdimensionale Mengen tierischer Eiweisse. Sie essen Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Wurst, Käse, Joghurt, Quark, Cremetorte, Pudding und vieles weitere mehr. Bei der Verstoffwechslung dieser grossen Eiweissmengen entsteht u. a. Harnsäure.

Wir haben jetzt also einen Salz-Überschuss und einen Harnsäure-Überschuss. Das Salz tut sich jetzt mit der Harnsäure zusammen, was zu grossen Mengen kristalliner Verbindungen führt. Im Körper führt das zu einem ernsthaften Müll-Problem.

Doch so, wie im Aussen unliebsame Abfallberge in Drittweltländer verschoben werden und Atommüll quer durch Europa gekarrt wird, genau so zeigt sich auch der menschliche Körper als sehr einfallsreich, wenn es um die Endlagerung kritischer Abfälle im Innern geht.

Die entstandenen Harnsäurekristalle werden kurzerhand in den Nieren oder der Gallenblase eingelagert. Auch das Bindegewebe oder die Gelenke sind eine beliebte Sondermüll-Endlagerstätte im menschlichen Körper.

Leider entwickeln sich auf diese Weise im Laufe der Jahre Nierensteine, Blasensteine, Gallensteine, Gicht, Arthrose oder auch Arthritis.

Krebs durch Kochsalz?

Kochsalz ist darüber hinaus - wie weiter oben bereits erwähnt - mit verschiedenen chemischen Zusätzen "gesegnet". Salz, das in der Lebensmittelindustrie für Fleisch- und Wurstwaren verwendet wird, enthält etwa 0,5 Prozent Natriumnitrit. Dieses Salz nennt sich daraufhin Pökelsalz.

Bei der Wurstherstellung wird Fleisch erhitzt und verfärbt sich normalerweise graubraun. Möchten Sie graubraune Wurst essen? Eben. Also wird das betreffende Fleisch mit Pökelsalz behandelt, bleibt folglich schön rot und die Wurst lange haltbar.

Leider können sich aus Nitriten - besonders im Zusammenwirken mit Eiweissen - sog. Nitrosamine bilden. Nitrosamine gehören zu den aggressivsten Krebsauslösern unserer Zeit.

Interessant ist, dass gerade die übrigen dem heutigen Speisesalz zugesetzten Ingredienzien wie Jod- und Fluoridverbindungen oder die als Rieselhilfen eingesetzten Metallsalze sich beschleunigend auf die Nitrosamin-Bildung auswirken.

Alzheimer durch Kochsalz?

Salz, das partout nicht aus dem Salzstreuer herauskommen will, ist äusserst unbeliebt. Früher gab man einige Reiskörner ins Salz und das Problem war daraufhin weniger stark ausgeprägt. Heute möchte der Verbraucher ein Salz, das jederzeit und möglichst über Jahre hinweg streufähig bleibt. Also bekommt er es auch.

Nur hat die perfekte Rieselfähigkeit ihren Preis: Das Salz enthält jetzt eine Aluminiumverbindung. Das Metall Aluminium soll sich jedoch in ungehörig grossen Mengen in den Gehirnen von Alzheimerpatienten finden lassen, so dass es kaum im Interesse gesundheitsbewusster Menschen liegen kann, allein einer verbesserten Rieselfähigkeit wegen Aluminium im täglichen Salz zu sich zu nehmen.

Kranke Schilddrüse durch Kochsalz?

Kochsalz gibt es heute kaum noch ohne Jod. Die meisten Menschen sind darüber sehr glücklich. Schliesslich weiss ein jeder, dass wir angeblich in einem gefährlichen Jodmangelgebiet leben und daher über kurz oder lang an Schilddrüsenkrankheiten zugrunde gehen werden, wenn wir nicht alle unsere Speisen mit künstlich jodiertem Salz würzen. Leider hat man dabei versäumt zu erwähnen, dass es sich bei Jod um ein Spurenelement handelt, das sehr leicht überdosiert werden kann.

Die Schilddrüse jedoch reagiert äusserst empfindlich auf eine solche Überdosierung mit künstlichem Jod. Eine leichte Überfunktion der Schilddrüse kann bei der allgemein üblichen Nahrungsmitteljodierung schnell in eine schwere Verlaufsform umschlagen und plötzlich eine medikamentöse Behandlung erfordern.

Die chronisch entzündliche Schilddrüsenkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis, die als häufigste Autoimmunkrankheit in Europa gilt, wird durch Jodgaben beschleunigt. Hashimoto beschreibt die Selbstaflösung der Schilddrüse und tritt bereits bei 2 Prozent der Bevölkerung mit den entsprechenden Symptomen in Erscheinung.

Da sich die Krankheit jedoch oft erst dann bemerkbar macht, wenn die Schilddrüse bereits zum grossen Teil zerstört ist, geht man von weiteren 6 Prozent der europäischen Gesamtbevölkerung aus, die noch unwissentlich an der Krankheit leiden.

Gefährliche Kochsalz-Jodierung

Wenn Sie also zu den Menschen mit unwissentlichem Hashimoto oder zu jenen mit unwissentlicher leichter Schilddrüsenüberfunktion gehören, dann sollten Sie künstliches Jod meiden! Da Sie aber von Ihren Beschwerden nichts wissen, haben Sie folglich auch keine Ahnung davon, dass Sie Jodsalz meiden müssen.

Wenn Sie nun aber ganz normal einkaufen und ganz normal essen, dann konsumieren Sie - aufgrund der Allgegenwärtigkeit von Jodsalz - so viel Jod, dass Ihre Schilddrüse damit nicht mehr zurecht kommt und Sie allein infolge der Zwangsjodierung krank werden. Oder anders ausgedrückt: Gäbe es kein Jodsalz, dann blieben Sie womöglich gesund!

Fluoridiertes Salz

Auch Fluoride werden gerne ins Speisesalz gemischt. Sie sollen die Zähne vor Karies schützen. Allerdings darf bezweifelt werden, ob sie das tun bzw. ob sie das so zufrieden stellend tun, dass wir die im Zusammenhang mit Fluoriden möglichen Gesundheitsrisiken gerne und ausnahmslos eingehen möchten.

Bestimmte Formen von Knochenkrebs sollen zum Beispiel von einer übermässigen Fluoridzufuhr begünstigt werden. Interessant ist hier, dass Nagetiere offenbar deutlich mehr Fluoride vertragen als Menschen. Was für ein Missgeschick, dass ausgerechnet Nagetiere dazu dienen, die angebliche Ungefährlichkeit von Fluoriden bei Menschen zu beweisen.

Gesundes Salz

Wer mittlerweile den Appetit auf herkömmliche Speisesalze verloren hat, findet auf dem Markt der unbearbeiteten und zusatzstofffreien Natursalze ein reichhaltiges Angebot an Meersalzen, Steinsalzen und Kristallsalzen.

Damit diese sich jedoch für die Aufwertung der Ernährung als auch für die unterschiedlichsten Heilanwendungen wirklich eignen, achten Sie beim Kauf der Salze auf Qualität. Denn nicht jedes Meersalz ist ein hochwertiges schadstofffreies und unverarbeitetes reines Meersalz, nicht jedes Steinsalz ist frei von Strahlenbelastung und Schwermetallen und nicht jedes Kristallsalz ist tatsächlich von Hand abgebaut, nur in Sole gewaschen und an der Sonne getrocknet.

Nachfolgend stellen wir natürliche Salzsorten vor:

Fleur de Sel

Fleur de Sel, die "Blume des Salzes" ist das teuerste Meersalz. Es wird ausschliesslich in reiner Handarbeit gewonnen. In kleinen natürlichen Salzbecken an der Küste lassen Sonne und Winde das Wasser verdunsten. Übrig bleibt das Salz. An der Oberfläche entstehen feine "Salzblumen". Diese werden abgeschöpft und lediglich getrocknet. Sie kommen also völlig unbearbeitet in den Handel.

Das Fleur de Sel zeichnet sich durch einen relativ hohen Anteil an Magnesium und Calcium aus. Dadurch erhält es seinen besonderen Geschmack. Es hat ausserdem grössere Kristalle als übliche Salze, eine höhere Restfeuchte und eine "knusprige" Konsistenz.

Fleur de Sel sollte nicht zum Kochen verwendet werden, sondern nur für frische Speisen oder zum Nachsalzen bei Tisch.

Ursprünglich galt Fleur de Sel als eines der kostbarsten Salze überhaupt. Inzwischen jedoch hat es der Mensch geschafft, das einst natürlichste Salz in eine bedenkliche Quelle von Mikroplastik zu verwandeln. Die Verseuchung der Meere mit Plastikmüll führte dazu, dass mikrofeine Plastikteilchen an der Meeresoberfläche schwimmen, die dann natürlich bei der Abschöpfung von Fleur de Sel mit abgeschöpft werden. Fleur de Sel ist somit derzeit leider nicht mehr empfehlenswert.

Meersalz

Ähnlich wie Fleur de Sel kann auch "normales" Meersalz mit [Mikroplastik](#) belastet sein. Untersuchungen ergaben jedoch eine sehr viel geringere Belastung. Dennoch stellen Steinsalze hier eine mikroplastikfreie Alternative dar.

Steinsalz

Steinsalz stammt aus Salzbergwerken. Dort war irgendwann einmal ein Urmeer. Es trocknete aus und harrte Millionen von Jahren im Untergrund – frei von Umweltbelastungen und Schadstoffen, bis es schliesslich vom Menschen entdeckt wurde. Herkömmliches Kochsalz wird meist aus Steinsalz hergestellt.

Steinsalz wird jedoch auch unverarbeitet und naturbelassen angeboten. Dann hat es eine – im Vergleich zur reinweissen Ariel-Optik von Kochsalz – gräuliche Färbung. Dies liegt am fehlenden Bleich- und Reinigungsprozess und ist ein Hinweis auf die Naturbelassenheit.

Kristallsalz

So wie ein Edelstein ein Stein ist, aber nicht jeder Stein ein Edelstein, so ist Kristallsalz ein Steinsalz, doch ist Steinsalz nicht immer auch ein Kristallsalz. Man stelle sich die Kristallsalzvorkommen ähnlich wie Goldadern vor, die das graue Steinsalz an manchen wenigen Stellen in feinem Rosa durchziehen. Aus diesem Grunde ist der Abbau von Kristallsalz schwierig und für die Industrie nicht lohnend.

Der Unterschied zwischen Kristallsalz und Steinsalz liegt in den unterschiedlichen Druckverhältnissen begründet, die über die Jahrtausende auf das Salz einwirkten. Natürlich abgebautes und unverarbeitetes Steinsalz erfüllt zwar alle Kriterien eines ganzheitlichen Salzes, doch erfuhr es nicht ausreichend Druck, damit seine Elemente in das Kristallgitter des Salzes hätten eingebunden werden können. Dadurch – so heisst es – seien die Elemente zu grobstofflich, um unseren Zellen zu nutzen.

Beim Kristallsalz führten die passenden Druckverhältnisse dagegen zur Entstehung eines geometrisch perfekten Kristalls, in dem die Elemente in einer so kleinen Teilchengrösse vorliegen, dass sie vom menschlichen Körper hervorragend aufgenommen und verstoffwechselt werden können – so zumindest die Autoren des Buches "Wasser und Salz" (Ferreira und Hendel). Für Heilanwendungen, insbesondere für die Sole-Trinkkur sollte ausschliesslich hochwertiges Kristall- oder Steinsalz verwendet werden.

Alle Informationen zur Sole-Trinkkur und weiteren Anwendungen der Sole finden Sie hier: [Die Salzsole-Trinkkur und andere Anwendung der Sole](#)

Quellen

- Kok DJ, et al, The Effects of Dietary Excesses in Animal Protein and Sodium on the Composition and the Crystallization Kinetics of Calcium Oxalate Monohydrate in Urines of Healthy Men, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 1990 Oct;71(4):861-7, (Die Auswirkung von diätischen Exzessen von tierischem Protein und Natrium auf die Zusammensetzung und Kristallisierungskinetik von Kalziumoxalat-Monohydrat im Urin von gesunden Männern)
- Borghi L, et al, Comparison of two diets for the prevention of recurrent stones in idiopathic hypercalciuria, *The New England Journal of Medicine*, 2002 Jan 10;346(2):77-84, (Vergleich von zwei Diäten zur Prävention von wiederkehrenden Steinen bei idiopathischer Hypercalcurie)
- Harrington M, et al, The effect of a high-protein, high-sodium diet on calcium and bone metabolism in postmenopausal women and its interaction with vitamin D receptor genotype, *The British Journal of Nutrition*, 2004 Jan;91(1):41-51, (Die Auswirkung einer Diät mit hohem Protein- und Salzgehalt auf den Kalzium- und Knochenstoffwechsel bei Frauen nach der Menopause und seine Interaktion mit dem Vitamin D-Rezeptor-Genotypen)
- Scanlan RA, Formation and occurrence of nitrosamines in food, *Cancer Research*, Mai 1983, (Bildung und Vorkommen von Nitrosamin bei Nahrungsmitteln)
- Rostrowska K, et al, Formation and Metabolism of N-Nitrosamines, *Polish Journal of Environmental Studies*, Vol. 7, No. 6 (1998), 321-325, (Bildung und Stoffwechsel von N-Nitrosaminen)
- Domingo JL, Aluminum and other metals in Alzheimer's disease: a review of potential therapy with chelating agents, *Journal of Alzheimer's disease*, 2006 Nov;10(2-3):331-41, (Aluminium und andere Metalle bei Alzheimer: ein Review zu potenzieller Therapie mit chelatierenden Agenzien)
- Drago D, et al, Potential pathogenic role of beta-amyloid(1-42)-aluminum complex in Alzheimer's disease, *The international Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 2008;40(4):731-46, (Potenziell pathogene Rolle von beta-amyloid(1-42)-aluminium-Komplex bei Alzheimer)
- McDougall J, Alzheimer's again linked to Aluminum, www.rense.com , (Alzheimer wieder mit Aluminium in Verbindung gebracht)
- Bassioni G, et al, Risk Assessment of Using Aluminum Foil in Food Preparation, *International Journal of Electrochemical Science*, 7 (2012) 4498 4509, (Risikoerhebung zum Gebrauch von Aluminiumfolie bei Nahrungszubereitung)
- Teng X, et al, More than adequate iodine intake may increase subclinical hypothyroidism and autoimmune thyroiditis: a cross-sectional study based on two Chinese communities with different iodine intake levels, *European Journal of Endocrinology*, 2011 Jun;164(6):943-50, (Eine höhere als adäquate Jodaufnahme erhöht subklinische Schilddrüsenunterfunktion und autoimmune Thyreoiditis: eine kross-sektionale Studie basierend auf zwei chinesischen Gemeinschaften mit unterschiedlichen Jodaufnahmelevel)
- Proksch E, et al, Bathing in a magnesium-rich Dead Seasaltsolution improves skin barrier

function, enhances skin hydration, and reduces inflammation in atopic dry skin, International Journal of Dermatology, 2005 Feb;44(2):151-7, (Das Baden in einer magnesiumreichen Totes Meer-Salzlösung verbessert die Hautbarrierefunktion, erhöht die Hautfeuchtigkeit und reduziert Entzündungen bei atopisch trockener Haut)

- Sukenik S, et al, Dead Seabathsalts for osteoarthritis of the knee, Harefuah, 1995 Aug;129(3-4):100-3, 159, 158, (Totes Meer-Badesalz bei Kniearthrose)
- Ferreira P, Hendel B, Wasser und Salz, Urquell des Lebens, ina-Verlag, 2001

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/salz.html>