

Hat unser Körper einen Salzspeicher?

Versuche an Astronauten liefern Antworten

Wer viel Salz isst, der steigert auch die Wasseraufnahme im Blut - sein Blutdruck steigt. So die gängige Lehrbuchmeinung, doch die scheint nicht zu stimmen.

Unser Körper besitzt offenbar einen eigenen Salzspeicher. Ver-

suche an Astronauten lassen diesen Schluss zu. Die nahmen im All zusätzlich sogar Salztabletten ein, doch das Natrium lagerte sich ohne Wasserspeicherung im Körper ein. Das könnte auch er-

klären, warum bei der Mehrheit der Menschen der Blutdruck trotz unterschiedlicher Salzmenngen in der Nahrung weitgehend konstant bleibt.

"Bei Menschen mit normalem Blutdruck, das zeigen Studien alle ganz eindeutig, ist Kochsalz

nicht die Ursache für einen nachhaltigen Anstieg des Blutdrucks", erklärt Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, Geschäftsführer am Deutschen Institut für Gesundheitsforschung. Anders bei denjenigen, die salzsensitiv sind und

nicht über einen körpereigenen Salzspeicher verfügen. Hier reagiert der Körper auf hohe Kochsalzzufuhr. Zwischen 20 und 40 Prozent der Bluthochdruck-Patienten in Deutschland sind



Foto: Creatas/VKS

davon betroffen. Die Ergebnisse aus der Weltraumforschung zeigen, wie unsinnig es für einen gesunden Menschen wäre, bei einer ausgewogenen Ernährung auf Salz zu verzichten, schließlich ist unser Körper auf den Mineralstoff angewiesen. (wwp/gz/14pr)