

## Was macht Salz im Körper? Eine intensive Beziehung



Die enge Beziehung von Wasser und Salz spielt in unserem Körper eine wichtige Rolle. Durch seine Fähigkeit, Wasser an sich zu ziehen, reguliert Salz die Flüssigkeitsverteilung im Körper. Haben z.B. Zellen mehr gelöste Stoffe in sich, als ihre Umgebung, so strömt Wasser hinein. Befinden sich dagegen mehr gelöste Stoffe im Zwischenraum der Zellen, verlieren diese ihr Wasser. Dieser Vorgang wird Osmose genannt.. Daher steuert Salz als wichtigste Substanz in den Zwischenräumen der Zellen viele wichtige Körperfunktionen.

- Salz sorgt durch Regulierung der Osmose für eine **ausgewogene Flüssigkeitsverteilung** in und um die Zellen.
- Salz fördert daher auch die **Reinigung und Entschlackung des Gewebes**, wenn es mit viel Wasser aufgenommen wird.
- Salz trägt zur **Stabilität unseres Kreislaufs** und zur **Funktionsfähigkeit unseres Blutes** bei.
- Salz steuert die **Nierenfunktion** und reguliert damit einen wichtigen Anteil der gesamten **Entgiftung und Ausscheidung**
- Salz reguliert die **Verdauung** im Magen, eine wichtige Grundlage für die gute **Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen**.
- Salz ist wichtig für die Leitfähigkeit unserer **Nervenbahnen** und damit auch für die Tätigkeit des Gehirns.
- Salz spielt bei der Kontraktion der **Muskeln** eine wichtige Rolle und ist daher auch für die **Herztätigkeit** unbedingt notwendig.

Aus diesen Gründen hat Salz eine so zentrale Bedeutung für unseren Körper, dass es in Notfallsituationen, wie z.B. bei Schock und großem Blutverlust (Verletzungen) als Infusion in Form einer sogenannten „physiologischen Kochsalzlösung“ (0,9%) gegeben wird. Auf diese Weise hat Salz schon unzähligen Menschen das Leben gerettet.