

Wasser trinken und früher sterben? Ohne Salz?

Von Jan Erik Sigdell

Ein Artikel im Internet fiel mir auf, weil er gegen das, was man sonst meint, widersprüchlich ist:

<https://www.tichyseinblick.de/feuilleton/buecher/hoechst-gefaehrlicher-ratschlag-viel-wasser-trinken/>

Der immer wieder gehörte Rat, viel Wasser zu trinken, sei sogar lebensgefährlich! Er führe zu Natriumverlust und Wasseranhäufung im Körper. Die Nieren bräuchten angeblich Salz (Natriumchlorid) für ihre Funktion. Kann das wirklich stimmen?

Im Gegenteil sieht es nach meiner Meinung und Erfahrung anders aus: Der Körper braucht *allgemein* Natrium für alle seine Organe (nicht nur für die Nieren) und verlangt deshalb eine bestimmte Konzentration von Natriumchlorid im Körper. Wird der Salzgehalt im Blut zu gering, reagiert der Körper damit, Wasser hinauszuerwerfen – also viel zu urinieren – um die Salzkonzentration zu steigern. Weniger Wasser bei im Wesentlichen verbleibendem Salz erhöht so die Konzentration im Blut.

Ist die Konzentration zu gering, kann dies zu einem [Disäquilibriumssyndrom](#) führen, wie von es der Hämodialyse bekannt ist. Man bekommt dann Kopfschmerzen und andere Symptome, daher, dass es an der [Blut-Hirn-Schranke](#) zu einem osmotischen Gradient kommt. Das kann auch sonst z.B. in tropischen Ländern geschehen, weil man sehr viel schwitzt und mit dem Schweiß auch Salz verliert (oder allgemein Elektrolyte). Also soll man da auch genügend Salz zu sich nehmen und nicht einfach nur mehr trinken. Ich habe das selbst erlebt und nahm bei Kopfschmerzen schnell Salz ein, und die Schmerzen verschwanden bald darauf.

Bei schnellem Trinken von viel Wasser kann es ähnlich werden, aber nicht weil Salz in wesentlichen Mengen ausgeschwemmt wird, sondern eher, weil das Salz im Blut vorübergehend verdünnt wird, bis das hinzugefügte Wasser wieder ausgeschieden ist.

Es ist also wichtig, genügend Salz zu sich zu nehmen! Aber dagegen warnt man ja auch ... Es könne dann zu Bluthochdruck mit schlimmen Folgen kommen. Da stehen wir wie der Esel zwischen zwei Heuhaufen ...

Wie hoch darf der Blutdruck sein? Vor 50 Jahren hatte man zwei Faustregeln: $100 + [\text{Alter}]$ und $120 + [\text{Alter}]/2$. Dieser Richtwert wurde dann stufenweise gesenkt und heute gilt allgemein einfach 130. Der Grund für das stufenweise Absenken wird nach meiner Meinung sein, dass damit ein größerer „Markt“ für blutdrucksenkende „Medikamente“ erschaffen wird! Vgl. das Buch ***Gesund, bis der Arzt kommt: Ein Handbuch zur Selbstverteidigung*** (Verlag Bastei Lübbe). Noch übler ist das stufenweise Absenken vom Richtwert für Cholesterol um den Absatz von Statinen zu vergrößern, eine Gruppe von „Medikamenten“ woran der Patient nach langer Zeit eher stirbt als von Cholesterolproblemen ... (siehe [Wenig Wirkung, viel Nebenwirkung](#)).

Ich mache mir deshalb wenig Sorgen um den Blutdruck, solange er den Wert der zweiten Faustregel oben nicht mehr als kurzzeitig übersteigt. Wie im genannten Buch erwähnt, ist bei den Meisten 130 kaum zu erreichen ...

Viele haben Probleme damit, dass sie in der Nacht aufstehen müssen, um zur Toilette zu gehen. Vielleicht 2-4 Mal ... Das kann bei Männern mit der Prostata zu tun haben, und dagegen gibt es wirksame Naturmittel auf Sägepalmenbasis (*Sabal serrulata*). Ich nehme schon sehr lange ein solches Mittel täglich zur *Prävention* und habe glücklicherweise keine Prostataprobleme! Und doch musste ich oft ein paar Mal in der Nacht aufstehen. Dagegen mag schon helfen, abends keine Flüssigkeiten zu trinken – aber auch *Salz zu sich zu nehmen*! Ich kam auf diese Idee durch die oben erwähnte Überlegungen. Nun nehme ich, bevor ich zu Bett gehe, einen Schluck aus einem Glas mit einer starken Kochsalzlösung – und siehe da: *es wirkt*! Ich kann manchmal ohne Toilettenbesuch durchschlafen, oder vielleicht nur einmal aufstehen müssen. Das bestätigt mir die Theorie oben. Im Sommer, wenn es heiß ist, kann es doch sein, dass ich gegen Morgen aufstehen muss. Warum? *Weil ich in der Nacht durch Schwitzen Salz verloren habe*. Das untermauert noch jene Theorie ...

Was soll man dann von der eingangs erwähnten „Warnung“ halten? Sie wird m.E. eher damit zu tun haben, dass die Pharma gegen alles kämpft, was ohne sie heilen oder gesund halten kann! Sie lebt ja davon, dass Menschen krank sind! Jeder Gesunde ist für sie ein verlorener Kunde ... Eine Methode, die, bzw. ein Mittel, das echt *heilt*, ist für sie Tabu! Das Ideal ist für sie ein Mittel, das symptomfrei macht und das Heilsein *simuliert*, das man aber ein Leben lang nehmen muss, sodass das Geschäft aufrechterhalten bleibt. In diesem Sinne kämpft sie auch gegen Alternativmethoden, Phytotherapie, Homöopathie und Heilpraktiker. Sie warnt gegen jede Konkurrenz und strebt danach, sie zu verbieten. Vor einigen Jahren wurde zum Beispiel bekannt, wie heilsam Vitamin D₃ sein kann und heute warnt man dagegen. Die empfohlene Dosis liegt weit unter einer echt wirksamen Dosis, die mindestens 10 Mal höher liegt (eher 20 Mal). Deshalb sind meistens niedrig dosierte Tabletten bzw. Kapseln erhältlich.