

GESUNDHEITS-TIPP

Wie viel Salz ist gesund?

Salz ist lebensnotwendig, doch die Menge ist entscheidend. In Deutschland liegt die durchschnittliche Salzzufuhr oft über den Empfehlungen. Ein hoher Konsum kann jedoch zu Bluthochdruck und anderen Gesundheitsproblemen führen. Salz besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid. Unser Körper benötigt Natrium für:

- die Regulation des Flüssigkeitshaushalts
- die Nervenfunktion
- die Muskelkontraktion
- den Säure-Basen-Haushalt

Ein gewisser Salzkonsum ist daher notwendig. Doch zu viel kann schädlich sein.

WIE VIEL SALZ PRO TAG IST GESUND?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt die Grenze bei 5 Gramm und mindestens 1,5 Gramm. 5 Gramm entspricht ungefähr einem gestrichenen Teelöffel und zeigt, wie wenig Salz eigentlich für eine gesunde Ernährung notwendig ist.

Der durchschnittliche Salzkonsum in Deutschland liegt bei 8 bis 10 Gramm. Damit überschreiten die meisten Menschen die empfohlene Menge der DGE deutlich. Die Hälfte der Männer und 38,5 Prozent der Frauen konsumieren sogar mehr als 10 Gramm Salz täglich.

Auch Kinder und Jugendliche nehmen häufig mehr Salz als empfohlen zu sich. Beson-

ders Brot, Wurstwaren und Käse tragen stark zur überhöhten Salzaufnahme bei. Fast ein Viertel des täglich aufgenommenen Salzes stammen aus Brot, gefolgt von Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

Ein übermäßiger Salzkonsum erhöht das Risiko für: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden, Osteoporose

BLUTHOCHDRUCK DURCH HOHEN SALZKONSUM

Ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet unter Bluthochdruck. Bluthochdruck belastet das Herz und erhöht das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Studien zeigen, dass eine salzreduzierte Ernährung den Blutdruck signifikant senken kann. Auch Kinder entwickeln zunehmend erhöhte Blutdruckwerte, wenn ihre Salzzufuhr langfristig zu hoch ist.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf hohen Salzkonsum. Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder bestimmten genetischen Faktoren sind aber oft salzeempfindlich. Ihr Blutdruck reagiert besonders stark auf Salz. Sie müssen ihre Salzzufuhr besonders im Auge behalten. Etwa 50 Prozent der Bluthochdruck-Patienten sind salzsensitiv.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

WIE MERKE ICH, DASS ICH ZU VIEL SALZ ESSE?

Oft fällt ein hoher Salzkonsum erst auf, wenn gesundheitliche Probleme auftreten. Wer regelmäßig stark gesalzene Lebensmittel konsumiert, gewöhnt sich außerdem an den intensiven Geschmack und nimmt dadurch unbewusst immer mehr Salz zu sich.

Anzeichen für eine zu hohe Salzzufuhr können sein: ständiger Durst, geschwollene Hände oder Füße, Kopfschmerzen, Müdigkeit, erhöhter Blutdruck, häufiges Wasserlassen

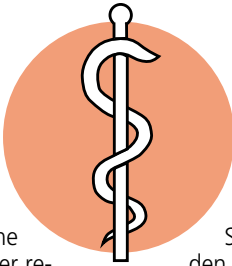
Wer zu viel Salz konsumiert hat, kann mit Maßnahmen gegensteuern. Bei gesunden Menschen lässt sich ein kurzfristig erhöhter Salzkonsum mit viel Wasser trinken ausgleichen. Flüssigkeit hilft dem Körper, überschüssiges Natrium über die Nieren auszuscheiden.

Kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln oder Spinat wirken als natürlicher Gegenspieler von Natrium und unterstützen den Ausgleich des Elektrolythaushalts. Körperliche Aktivität und Schwitzen durch Sport oder Saunabesuche fördern ebenfalls die Natriumausscheidung.

SALZARM ERNÄHREN – SO GELINGT ES

Eine bewusste Salzzufuhr beginnt bei der Auswahl der Lebensmittel. Frische Produkte wie Obst, Gemüse, ungesalzene Nüsse, Fisch und Fleisch enthalten natürlicherweise wenig Salz.

Wer weniger salzen möchte,



kann den Geschmack mit Kräutern und Gewürzen abrunden. Besonders Basilikum, Oregano, Dill oder Kurkuma verleihen Speisen Würze, ohne den Natriumgehalt zu erhöhen.

Seit 2016 müssen Hersteller den Salzgehalt auf Verpackungen angeben. Das Prüfen der Nährwertangaben hilft, verstecktes Salz zu vermeiden. Fertiggerichte sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen, da sie oft hohe Mengen an Salz enthalten.

Lebensmittel mit hohem Salzgehalt im Überblick: Fertiggerichte, Wurstwaren, Käse, Chips & Snacks, Eingemachte und gepökelte Lebensmittel, Tiefkühlpizza und salzige Backwaren

Lebensmittel mit wenig Salz im Überblick: Frisches Gemüse & Obst, Ungesalzene Nüsse, Frische Fleisch- und Fischprodukte, Reis, Nudeln und Kartoffeln ohne Fertigsaucen, Joghurt und Quark ohne Zusätze

Bei hohen Temperaturen und intensiver körperlicher Betätigung verliert der Körper über den Schweiß Salz. Ein leichter Salzausgleich kann hier sinnvoll sein, damit unsere Zellen Flüssigkeit speichern. Sportler oder stark schwitzende Menschen ohne Vorerkrankung sollten besonders auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytversorgung bei Hitze achten. Starkes Nachsalzen ist aber meist nicht notwendig, da die normale Ernährung in der Regel ausreichend Salz liefert.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Kinder stärken und Ängste meistern

Hilfe vom AOK-Familien-Onlinecoach ‚Kinderängste‘

Ängste sind ein normaler Teil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Einige Kinder entwickeln jedoch übermäßige Ängste, aus denen eine Angststörung entstehen kann. Sie belasten das Kind und die Familie. Zuletzt waren etwa zwei Prozent der bei der AOK versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren in in Schleswig-Holstein wegen einer Angststörung in medizinischer Behandlung. Der ‚Familiencoach Kinderängste‘ unterstützt Eltern und Kinder, bestimmte Angstsituationen zu meistern. Er bietet umfassende Informationen und hilfreiche Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst oder Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren. Der kostenlose Familiencoach, der allen Interessierten frei zugänglich ist, wurde mit Unterstützung von wissenschaftlichen Experten des Universitätsklinikums Köln entwickelt. „Mit vielen alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und Beispielen im Programm wollen wir interessierten Eltern helfen, diese Ängste zu verstehen und zu überwinden. Wir zeigen ihnen auch, wie sie mit dieser Herausforderung umgehen können“, sagt AOK-Service-regionsleiter Reinhard Wunsch.

Der ‚Familiencoach Kinderängste‘ richtet sich an alle Eltern, Sorgeberechtigten oder andere Bezugspersonen, die ein Kind mit Ängsten stärken möchten. Er umfasst insgesamt fünf Module. Diese helfen Eltern, ihr eigenes Erziehungsverhalten besser zu verstehen und zu verändern, um ihre Kinder bei der Be-

wältigung von Ängsten unterstützen zu können.

Der Online-Coach veranschaulicht die Probleme und mögliche Lösungen anhand fiktiver Beispielfamilien, die in 18 Filmen typische Themen dieser Lebensphase aufgreifen. So wird das Thema Leistungsangst beispielsweise anhand eines Theaterauftritts dargestellt. Verhaltenstherapeutisch basierte Methoden zeigen Wege auf, sich diesen Ängsten entgegenzustellen. Ebenfalls thematisiert wird der Umgang mit belastenden Erlebnissen innerhalb oder außerhalb der Familie, wie Tod, Scheidung, Mobbing, aber auch der Klimawandel. Der ‚Familiencoach Kinderängste‘ unterstützt Eltern auch dabei, ihre eigenen Anteile an den Ängsten ihrer Kinder zu reflektieren und diese gemeinsam zu überwinden.

Das psychologische Konzept des ‚Familiencoachs Kinderängste‘ wurde von Expertinnen und Experten der Kinder- und Jugendpsychiatrie und des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie des Universitätsklinikums Köln entwickelt. Die im Familiencoach vermittelten Methoden sind praxisnah und effektiv. „Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung des Familiencoachs allerdings mit der behandelnden Fachkraft absprechen, um zu klären, ob er in das individuelle Behandlungskonzept passt“, rät Wunsch. Zum Familiencoach Kinderängste: www.kinderaengste.aok.de/

Gesundheit

ANZEIGE

Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder in-



nerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagsorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt

auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³ Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer

an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen. Deshalb empfiehlt sich ein Magnesium-Komplex mit verschiedenen Magnesiumformen, der Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen kann.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag. Nun gibt es einen innovativen Premium-Magnesium-Komplex von Baldriparan, der sich genau aus der Kombination Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid zusammensetzt.

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Magnesium

(PZN 19553871)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ³Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden