

## **Salz - Das vergessene Heilmittel gegen Infektionen?**

Am 4. Jänner 2025 diskutiert Dr. Christine Reiler im ORF über Salz in der Ernährung, innovative Zahntechniken und Autismus.

**Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich** - Übermäßiger Salzkonsum wird oft als gesundheitliches Risiko wahrgenommen, doch neue Erkenntnisse zeigen, dass Salz auch positive Eigenschaften haben kann. In der ORF-Gesundheitssendung „Bewusst gesund“ erläutert Dr. Christine Reiler am 4. Jänner 2025, wie unterschätzte Natriumbomben, wie sie zum Beispiel in Brausetabletten versteckt sind, unser Gesundheitsbild prägen. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck, Nierenschäden und Herz-Kreislauf-Problemen führen, wie Prim. Dr. Marcus Säemann von der Klinik Ottakring warnt. Eine Studie der MedUni Wien beschreibt sogar einen möglichen Zusammenhang zwischen übermäßigem Salzkonsum und einem erhöhten Risiko für Magenkrebs. Gleichzeitig wird ein morgendlicher Drink mit Wasser und Salz in den sozialen Medien als gesundheitsfördernd angepriesen, was laut Experten Vorsicht erfordert.

### **Salz als Immunverstärker**

Eine überraschende Perspektive kommt von der Universität Regensburg, wo Forscher herausgefunden haben, dass Salz als „Ur-Antibiotikum“ fungieren kann. Dies geschieht durch die Anreicherung von Salz an Infektionsstellen, was Immunzellen wie Makrophagen mobilisiert und deren Aktivität steigert. Jonathan Jantsch und Jens Titze haben entdeckt, dass bei

Mäusen, die auf einer salzarmen Diät waren, bei Verletzungen Salzlagerungen auftraten, um die Wundheilung zu unterstützen. Laut Jantsch könnte dies darauf hindeuten, dass Salz die Immunreaktion verstärkt und somit infektionsbekämpfende Eigenschaften besitzt, jedoch sollte der alltägliche Salzkonsum nicht erhöht werden, um die bekannten Risiken wie Bluthochdruck zu vermeiden, wie auf [science.ORF.at](https://www.science.orf.at) berichtet wird.

Diese entgegengesetzten Sichtweisen auf die Rolle von Salz in der Ernährung und der Gesundheit werfen neue Fragen über die Balance und den richtigen Umgang mit Natriumverbindungen auf. Die Einsicht, dass Salz sowohl positive als auch negative Effekte haben kann, erfordert eine differenzierte Betrachtung und weiteren Forschungsbedarf, um die genauen Mechanismen zu verstehen und gegebenenfalls therapeutische Anwendungen zu entwickeln.

Details	
<b>Ort</b>	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.ots.at">www.ots.at</a></li><li>• <a href="https://sciencev2.orf.at">sciencev2.orf.at</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)**