

# Salz und der Mensch

Lehrerinformation



1/4

<b>Arbeitsauftrag</b>	Salz ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers und wird seit jeher zu Heilzwecken genutzt. Der Mineralstoff sorgt in unserem Körper dafür, dass alle Stoffwechselprozesse optimal ablaufen. Die SuS lesen, wie wichtig Salz beim Menschen ist und suchen nach alten Hausrezepten.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS lernen, dass in der Medizin Salz eine wichtige Rolle spielt.</li> <li>• Die SuS lernen alte Hausrezepte gegen einfache Krankheiten kennen.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesetexte</li> <li>• Arbeitsblätter</li> <li>• Computer</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	PA
<b>Zeit</b>	30'

Zusätzliche  
Informationen:

- Zu Aufgabe 1:  
Es stimmt nicht, wie weitläufig verbreitet wird, dass verschiedene Geschmacksrichtungen auf der Zunge an unterschiedlichen Stellen wahrgenommen werden. Im Zentrum der Zunge befinden sich weniger Geschmacksrezeptoren als am Rand. Aber die Rezeptoren für die verschiedenen Geschmacksqualitäten sind dabei ungefähr gleich verteilt.
- Bilder: Wenn nicht anders erwähnt, sind die Bilder von [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) oder [www.salz.ch](http://www.salz.ch).

# Salz und der Mensch

AB 1: Lückentext, Diskussionspapier, Lesetext etc.



## Weshalb brauchen wir Salz?

Egal ob du sitzt, schläfst oder körperlich aktiv bist, dein Körper braucht immer Salz, denn Salz ist ein lebensnotwendiger Baustein. In deinem Blut hat es in etwa einen gehäuften Kaffeelöffel Salz. Aber auch in allen anderen Körperflüssigkeiten, wie auch in Zellen, Muskeln und Knochen, hat es Salz. Jeden Tag verlierst du einen Teil dieses Salzes, sei es durch Schwitzen, Weinen oder auch wenn du zur Toilette gehst. Damit du gesund bleibst, muss das tägliche Essen Salz enthalten. Wie du bereits weißt, hat es in vielen Produkten wie Brot, Käse und Wurst bereits ausreichend Salz.

Die Niere steuert den Salzhaushalt unseres Körpers. Sie sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Salz und Wasser. Nimmst du (zu) viel Salz auf, dann bekommst du Durst. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, trinkst du Wasser.



### Aufgabe 1:

Wo auf der Zunge erkennst du den Salzgeschmack am besten?  
 Tauche dazu ein Wattestäbchen in eine Salzlauge. Suche nun auf der Zunge Stellen, wo du das Salz am stärksten schmeckst. Starte in der Zungenmitte. Zeichne die Stellen auf der Zunge ein.  
 Um den Salzgeschmack wieder loszuwerden, solltest du dir den Mund am Schluss mit Wasser spülen.



# Salz und der Mensch

AB 1: Lückentext, Diskussionspapier, Lesetext etc.



## Salz als Heilmittel

Wenn eine Person bei einer Krankheit oder bei einem Unfall viel von seiner Körperflüssigkeit verliert, wird ihr eine Kochsalzlösung verabreicht. Diese Lösung enthält genau die Dosis Salz, die der Körper braucht, um den Verlust wieder auszugleichen.



Salz ist für unsere Gesundheit wichtig. Aber eine ausreichende Versorgung mit Salz ist nicht nur lebenswichtig, Salz hat darüber hinaus auch heilende Wirkungen. Das wussten schon unsere Vorfahren: Sie nutzten vor allem die heilende Kraft eines Bades in salzhaltigen Quellen und im Meer. Meerwasser und salzhaltige Bäder dienen noch heute zur Linderung von Gelenkbeschwerden. Auch viele Hautkrankheiten bessern sich durch Bäder in Salzwasser.

### Aufgabe 2:

- Kennst du Krankheiten, bei denen Salz als Heilmittel eingesetzt wird?
- Hattest du auch schon einmal eine Behandlung mit Salz, einer Salzlösung oder Salzwasserdampf?
- Befrage eine ältere Person, zum Beispiel deine Grosseltern, ob sie alte Hausrezepte mit Salz kennt.

---



---



---



---



---



---



---



---

# Salz und der Mensch

AB 1: Lösung



## Lösung:

Lösungshilfe: Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte, Lösungswege, Ideen etc.

### Gegen Husten

Bei Husten und Heiserkeit ist Salz ein altbekanntes Heilmittel. Schon unsere Grossmütter haben bei Erkältungen mit einem Handtuch über dem Kopf über einer grossen Schüssel voll mit heissem Salzwasser die aufsteigenden Salzdämpfe inhaliert. Achtung: Der Wasserdampf ist heiss, verbrenn dir nicht das Gesicht!

Wenn du unter Halsschmerzen und Heiserkeit leidest, kannst du mit einer kalten Salzlösung gurgeln.

### Gegen Schnupfen

Auch Schnupfen lässt sich mit Salzwasser heilen. Am besten putzt du dir bei Beschwerden jeden Morgen mit einer Salzlösung aus der Drogerie die Nase. So gehst du vor: Halte deinen Kopf über dem Waschbecken und spritze mit der Nasendusche (auch aus der Apotheke) die Salzlösung in deine Nase. Du wirst staunen: Sie kommt auf der anderen Nasenseite wieder heraus. Anfangs ist das ein seltsames Gefühl, aber du gewöhnst dich sicher bald daran. Die Erkältungsviren mögen die Nasendusche nicht und verschwinden.

### Gegen Frühjahrsmüdigkeit:

Du fühlst dich im Frühling oft müde und schlapp? Vielleicht hilft dir dieser Trick:

Ernähre dich gesund und ausgewogen, damit dein Körper die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhält. Auch Salz gehört dazu. Denn das Salz hält Kreislauf und Blutdruck stabil.

Weitere Tricks gegen die Frühjahrsmüdigkeit sind: Wechselduschen am Morgen (kalt/warm) und am Abend ein warmes Bad mit Badesalz. Du wirst sehen, so schläfst du prima und stehst am Morgen ausgeruht und fit auf.