

Sprachbausteine (B1+ / B2 Niveau)

Lesen Sie den folgenden Text und schreiben Sie den richtigen Buchstaben (A - Q) hinter die Nummern 1 - 12 unten. Sie können jedes Wort nur einmal verwenden! 5 Wörter bleiben übrig.

Wie viel Salz pro Tag ist gesund?

Speisesalz, Kochsalz oder Tafelsalz (allgemeinsprachlich einfach „Salz“) ist an sich lebenswichtig. Dieses Würzmittel besteht ---- 1 ---- der chemischen Verbindung Natriumchlorid. Unser Körper benötigt insbesondere das Natrium, um verschiedene Aufgaben zu erledigen: z.B. den Wasserhaushalt regulieren, die Funktion von Nerven und Muskeln sicherstellen und die Verdauung vorantreiben. Etwa ein Gramm Salz brauchen wir, ---- 2 ---- der Körper diese Aufgaben schafft. Im Tagesverlauf verlieren wir - zum Beispiel durchs Schwitzen - ca. 1 bis 3 g Salz, ---- 3 ---- ersetzt werden müssen.

Salz in Maßen ist also gesund. Es kommt, wie bei vielen anderen Lebensmitteln auch, ---- 4 ---- die Dosis an. Zu wenig Salz ist schlecht, aber man soll die korrekte Menge nicht überschreiten. Ab wann überschreiten wir diese gesunde Menge? Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt die Grenze ---- 5 ---- maximal fünf Gramm Salz pro Tag. Das ist etwa ein gestrichener Teelöffel.

Bereits mit einer Tiefkühlpizza überschreiten wir diesen Wert. Es ist zwar noch nicht problematisch, wenn das ausnahmsweise ---- 6 ---- einem Tag passiert. Doch viele Menschen überschreiten regelmäßig die empfohlene Fünf-Gramm-Grenze. Das passiert besonders in China, in den USA und in vielen europäischen Ländern. Auch Deutsche ernähren sich zu salzig: ---- 7 ---- Schnitt nehmen Frauen hierzulande täglich 8,4 Gramm Salz zu sich, bei Männern sind es zehn Gramm. Das ist eindeutig zu viel.

Studien zeigen, dass es sich negativ auf die Gesundheit auswirkt, wenn Menschen regelmäßig die Fünf-Gramm-Grenze überschreiten. Allen voran auf den Blutdruck. Das Problem: Salz bindet Wasser. Dieses steigert den Druck im Gewebe, wodurch wiederum der Blutdruck steigen kann. Dadurch erhöht sich langfristig das Risiko für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt.

Salz ist jedoch nicht der einzige Risikofaktor ---- 8 ---- Blutdruck: Auch Bewegung, Stress, Vorerkrankungen (z.B. Diabetes und starkes Übergewicht) und die restlichen Ernährungsgewohnheiten können auf die Gesundheit einwirken.

Bei einem sehr hohen Salzkonsum werden die Nieren belastet. Salz regt zudem den Appetit an und sorgt dafür, dass wir über unser Hungergefühl hinaus weiter essen. Damit kann ein hoher Salzkonsum Übergewicht begünstigen. Forscher haben neulich ---- 9 ---- Experimente gezeigt, dass sich zu viel Salz negativ auf unser Immunsystem auswirkt. Als Folge verlaufen Infektionen schwerer und heilen viel langsamer.

Doch wie schaffen wir es, ein gesundes Maß an Salz zu erreichen?

Dafür gibt es verschiedene Strategien. Beim Kochen zum Beispiel weniger Salz benutzen und stattdessen ---- 10 ---- frischen Kräutern würzen, ---- 11 ---- dem Gericht mehr Geschmack zu verleihen. Schließlich ist die richtige Salzmenge eine Frage der Gewohnheit. Wird die Salzmenge

nach und nach reduziert, gewöhnen sich die Geschmackspapillen um. Das dauert ein paar Wochen, funktioniert aber.

Das Problem unseres zu hohen Salzkonsums entsteht in vielen Fällen jedoch nicht beim Kochen oder beim Nachsalzen am Tisch. Den Großteil - etwa 75 Prozent - unseres Salzkonsums machen Fertigprodukte aus, in denen sich viel verstecktes Salz befindet. ---- 12 ---- gehört die klassische Tiefkühlpizza, aber auch Backwaren, Wurst wie Salami, Käse, Tomatenketchup, Fertigsoßen und -suppen, Chips und Konserven. Wenn wir unseren Salzkonsum wirklich auf ein gesundes Maß reduzieren wollen, sollten wir versuchen, diese Produkte zu meiden.

A. an	
B. auf	1. _____
C. aus	2. _____
D. bei	3. _____
E. damit	4. _____
F. das	5. _____
G. dass	6. _____
H. dazu	7. _____
I. die	8. _____
J. durch	9. _____
K. für	10. _____
L. im	11. _____
M. mit	12. _____
N. ohne	
O. um	
P. von	
Q. weil	

Lösung

1. aus
2. damit
3. die
4. auf
5. bei
6. an
7. im
8. für
9. durch
10. mit
11. um
12. dazu