

# Im Wasser. Für's Wasser.

**Natrium und Chlorid** könnte man auch die Wasserschutzpolizei nennen. Sie regeln zusammen mit einem anderen Mineral namens Kalium den Wasserhaushalt in unserem Körper.

**Wie Du weißt, besteht der Mensch zu 70-80% aus Wasser**, da kannst Du Dir sicher vorstellen, wie wichtig dann **NatriumChlorid** ist.

Man braucht ziemlich viel davon, wenn man viel schwitzt – wenn es sehr heiß ist oder Du viel Sport treibst. *Wobei die Menge des Natriums ein bisschen wichtiger ist, als das Chlorid.*

Es gibt allerdings auch kranke Menschen, die nicht so viel Natrium zu sich nehmen dürfen. Für die gibt es dann spezielle „*natriumarme*“ Mineralwasser.

70%

Außer im Mineralwasser kommt es als **Kochsalz** in besonders salzigen Lebensmitteln vor, also Käse, Salzstangen, eingelegten Oliven, Hering usw. Aber auch im Eiweiß vom Hühnerfleisch steckt ziemlich viel Natrium. Dabei schmeckt das ja nun gar nicht salzig. *Komisch, nicht?*