

# Salzwasser trinken: Kann man krank werden oder sterben?

Als Kind probierte ich am Meer Salzwasser und es schmeckte überhaupt nicht.

Vor nicht allzu langer Zeit probierte ich es noch mal und es schmeckte nicht besser.

Ich konnte nicht anders, als mich zu fragen: *Kann das Trinken von Salz- oder Meerwasser dich krank machen oder dich sogar töten? Welche Nebenwirkungen hat das Trinken von Salz oder Meerwasser?.*

Und ich habe recherchiert und möchte nun meine Ergebnisse mit dir teilen.

## Kann das Trinken von Salz- oder Meerwasser dich krank machen oder dich sogar töten?

**Das Trinken kleiner Mengen Salz oder Meerwasser bringt dich nicht um. Das Trinken von großen Mengen Salzwasser kann dich jedoch definitiv krank machen (wie Übelkeit und Erbrechen verursachen), und große Mengen können zur Dehydrierung führen, die unbehandelt möglicherweise zum Tod führen kann.**

Selbst ein kleiner Schluck Meerwasser kann dich krank machen, abhängig von deiner gesundheitlichen Verfassung, der aktuellen Hydratation und was auch immer sich sonst in dem Wasser befindet, das du geschluckt hast.

“Wenn wir zu viel Salz aufnehmen, wird dieses vor allem durch die Nieren ausgeschieden, womit ein nicht unbedeutender Wasserverlust einhergeht. Deshalb kann ein zu hoher Salzkonsum auf Dauer zu einer Belastung der Nieren führen. Je mehr Salz im Körper ist, desto höher muss die zur Verfügung stehende Flüssigkeitsmenge sein.”

– von [wissenschaft-im-dialog.de](http://wissenschaft-im-dialog.de)

Unweigerlich musst du die Salzkonzentration im Wasser berücksichtigen. Betrachten wir etwa normale Kochsalzlösung, wie sie in Nasensprays vorkommt. Das ist eine Mischung aus Salz und Wasser.

Sie enthält im Wesentlichen die gleiche Menge an Salz und Wasser wie eine normal hydrierte Person.

Wenn du es trinkst, wird es deine Flüssigkeitsnachfrage nicht erhöhen oder verringern, oder mit anderen Worten, du wirst nicht mehr oder weniger durstig.

Die Lösung enthält 9 Gramm Salz pro Liter Wasser (0,9 %). Was Meerwasser betrifft, gibt es viele Variablen, aber im Durchschnitt besitzt Meerwasser eine Konzentration (Salzgehalt) von etwa 35 Gramm pro Liter Wasser.

Um zu erfahren, wie du Salz- oder Meerwasser trinkbar machst, lies dazu meinen Artikel “[5 Möglichkeiten, Salz aus Wasser zu entfernen \(damit du es trinken kannst\)](#)“.

## Wie viel Meerwasser kann ich bedenkenlos trinken?

**Das hängt von deinem Flüssigkeitshaushalt ab, aber Ärzte empfehlen definitiv nicht, Meerwasser zu trinken. Selbst das Trinken eines Schluckes Meerwasser kann dich krank machen, bis du dich übergeben musst. Zumindest bringt dich das Trinken von Salzwasser der Austrocknung einen Schritt näher.**

Jeder, der beim Schwimmen im Meer Wasser geschluckt hat, weiß, dass es dich nicht umbringt.

Aber stell dir vor, du bist [auf einer einsamen Insel gestrandet](#) und du bist extrem durstig. Wenn du jetzt Meerwasser trinkst, hilft es dir definitiv nicht, den Durst zu stillen, sondern verstärkt deinen Durst.

Durch Osmose entzieht Salzwasser im Darm dem Körper Wasser. Du wirst auch mehr Urin ausscheiden müssen, um den Salzgehalt deines Körpers zu normalisieren.

Natrium (Salz) ist zwar eine von vielen Substanzen, die unser Körper benötigt, um richtig zu funktionieren. Aber unser wie so oft kommt es bei der Nahrungs- und Trinkzufuhr auf die Dosierung an.

Die meisten von uns wissen, dass zu viel Salz in unserer Ernährung schlecht für Menschen mit hohem Blutdruck ist. Aber die meisten Menschen wissen nicht, dass Salz tatsächlich giftig sein kann.

Die Aufnahme von viel Natrium kann unseren Körper überfordern und zu einem dramatischen Anstieg des Natriumspiegels führen. Das gilt, wenn wir alles auf einmal einnehmen oder wenn wir große Mengen über einen Zeitraum von Stunden, Tagen oder Wochen einnehmen.

Übertreibt man es mit dem Salzkonsum allzu sehr, kann Salz sogar eine toxische Wirkung haben. Schuld daran ist die Osmose: Um die erhöhte Salzkonzentration außerhalb der Zellmembranen auszugleichen, wird den Zellen das Wasser entzogen. Wird dem Körper anschließend nicht ausreichend Wasser hinzugeführt, kommt es zu Durchfall und Erbrechen und kann sogar zum Tod infolge von Herz- und Atemstörungen führen.“

– von [wissenschaft-im-dialog.de](http://wissenschaft-im-dialog.de)

Du siehst also, dass bereits eine Menge von 0,5 bis 1 Gramm Kochsalz pro Kilogramm Körpergewicht zum Tode führen kann. Das sind ungefähr zehn Esslöffel Kochsalz pro Tag, was ungefähr 100-150 Gramm Salz entspricht.

Und damit ist auch klar, wie gefährlich Salzwasser ist: Trinkst du 3 Liter Meerwasser, in dem ungefähr 35 Gramm Salz pro Liter enthalten sind, nimmst du 105 Gramm Salz auf. Diese Dosis kann tödlich sein.

## Wenn du Meerwasser trinkst, wie viel Süßwasser musst du trinken, um das getrunkene Meerwasser auszugleichen?

**Wasser ohne Salz ist der beste Weg, um Salz im Körper auszugleichen. Für einen Erwachsenen wird empfohlen, etwas 80-100 ml Wasser zu trinken, um ein 1 g Kochsalz auszuspülen.**

Meerwasser besitzt durchschnittlich 35 Gramm pro Liter Salz und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) [empfiehlt](#) eine Salzzufuhr von weniger als 5 g pro Tag.

Um nun einen Liter Meerwasser mit 35 Gramm Salz pro Liter auf 5 Gramm pro Liter auszugleichen, müsstest du das Meerwasser mit 6 Liter Wasser ohne Salz mischen (5 g Salz bleiben drin am Ende, weil die nicht ungesund sind).

Um 1 Liter Meerwasser auszugleichen, solltest du also idealerweise mehr als 6 Liter Wasser trinken. Aber zu viel Wasser auf einmal zu trinken ist gefährlich und definitiv NICHT zu empfehlen.



Um Salzwasser aus dem Meer zu trinken, solltest du es ausreichend verdünnen

Grundsätzlich gibt es viele Variablen zu berücksichtigen und sogar einige Kontroversen. Am Ende ist es unbestreitbar, dass, wenn es schwierig ist, frisches Wasser zu bekommen, das Trinken von nur ein wenig Meerwasser deinen Durst nicht verbessern wird.

Wenn du dich in einer Überlebenssituation befindest, gibt es keine sichere Menge Meerwasser, die du trinken kannst. Dir hilft in der Situation nur, dich mit den [Methoden der Destillation](#) zu beschäftigen oder [frisches Trinkwasser zu finden](#).

## **Welche Nebenwirkungen hat der Konsum von Salz- oder Meerwasser?**

Es gibt mehrere mögliche Nebenwirkungen des Konsums von zu viel Salzwasser oder Meerwasser. Diese Nebenwirkungen können umfassen:

- Austrocknung
- Erhöhter Blutdruck
- Calciumverlust
- Brechreiz
- Schwäche
- Delirium

Im Extremfall, wenn du dehydrierst, wird deine Fähigkeit, damit umzugehen, nachlassen. Wenn du dann

immer noch kein Wasser trinkst, um die Auswirkungen von überschüssigem Natrium auszugleichen, wird dein Gehirn und andere Organe weniger durchblutet, was zu Koma, Organversagen und schließlich zum Tod führt.

## **Kann das Trinken von Salzwasser zu erbrechen führen?**

Das Trinken von Salzwasser kann dazu führen, dass du dich übergeben musst. In der Vergangenheit haben Menschen vor langer Zeit Salz verwendet, um nach einer Vergiftung ein Erbrechen herbeizuführen, aber das ist eine gefährliche Praxis und war für einige tödlich.

Diese Praxis solltest du heute [auf keinen Fall mehr anwenden](#), denn sie kann, wie oben beschrieben, zum Tod führen. Das gilt besonders für Säuglinge und Kinder.

Besteht schon Wassermangel, ist der lebensbedrohliche Grenzwert durch Trinken von Salzwasser noch schneller erreicht.

## **Macht dich das Trinken von Salzwasser oder Meerwasser verrückt?**

Wenn du versuchst, Salzwasser zu deiner Hauptquelle für die Wasseraufnahme zu machen, ist es möglich, dass du dehydrierst und sich schließlich ein Delirium einstellt. Also ja, zu viel Meer- oder Salzwasserkonsum kann dich verrückt machen.

*“Als „Delirium“ (Delir, delirantes Syndrom) bezeichnet man eine akute, aber rückbildungsfähige Bewusstseinsstörung, die unter anderem durch zeitliche und räumliche Desorientiertheit, Verwirrtheit und Halluzinationen gekennzeichnet ist.”*

– <https://www.gesundheit.gv.at>

## **Wie viel Salzwasser oder Meerwasser ist sicher zu trinken?**

Ärzte empfehlen generell nicht, Salzwasser oder Meerwasser zu trinken. Selbst das Trinken eines Schluckes Meerwasser kann bei manchen Menschen zu Unwohlsein führen.

Auch kleine Mengen Salzwasser oder Meerwasser können zu einer Dehydrierung führen und den Körper belasten. Wenn es keine andere Wahl gibt, kann man versuchen, das Salzwasser oder Meerwasser durch Filtern, Kochen oder Verdampfen zu reinigen, um das Trinkwasser zu gewinnen.

## **Welche Symptome können bei Salzwasservergiftung auftreten?**

Die Symptome einer Salzwasservergiftung können je nach Schweregrad variieren. Zu den häufigsten Symptomen gehören Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Verwirrtheit, Ohnmacht und Bewusstlosigkeit. Im schlimmsten Fall kann eine Salzwasservergiftung zu einem Herzstillstand oder sogar zum Tod führen.

## Was sollte man tun, wenn man Salzwasser oder Meerwasser getrunken hat?

Wenn du versehentlich Salzwasser oder Meerwasser getrunken hast, solltest du sofort mit der Trinkwasseraufnahme beginnen und das Trinken von Salzwasser oder Meerwasser vermeiden. Wenn Symptome einer Dehydrierung oder Salzwasservergiftung auftreten, solltest du sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

## Ist der Saltwater Flush oder Saltwater Cleanse eine gute Idee?

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Salzwasser trinken gesund sein soll. Manchmal wird dies auch als effektive Abnehm-Methode angepriesen und es soll deine "Giftstoffe auszuspülen".

Bei einer Salzwasserspülung wird eine Mischung aus warmem Wasser und nicht jodiertem Salz getrunken.



Eine Salzwasserspülung ist eine scheinbar natürliche Art, deinen Dickdarm zu reinigen, eine alternative Therapie bei verschiedenen Beschwerden wie Verstopfung und zur Entgiftung – die Prozedur ist aber gefährlich und solltest du mit deinem Hausarzt absprechen.

Es scheint jedoch, dass diese Praxis etwas umstritten ist und ich rate dir davon ab.

Salz und warmes Wasser wirken abführend. Es verursacht normalerweise innerhalb einer halben bis einer Stunde einen dringenden Stuhlgang, es kann jedoch auch länger dauern.

Nimmst du eine Salzwasserspülung zu dir, hat sie die gleichen potenziellen Nebenwirkungen, die ich oben erwähnt habe, wie Dehydrierung, erhöhter Blutdruck (wenn du Bluthochdruck haben, dann ist die Salzwasserspülung definitiv keine gute Idee für dich), Calciumverlust, Übelkeit, und Delirium.

Führe keine Salzwasserspülung durch, wenn Folgendes hast:

- Herzprobleme
- Diabetes
- Ödem
- Nierenprobleme
- hoher Blutdruck
- Magen-Darm-Probleme wie Geschwüre oder entzündliche Darmerkrankungen

Es scheint, als gäbe es nur zwei Gründe, eine Salzwasserspülung auszuprobieren. Erstens hast du vielleicht eine chronische Verstopfung oder zweitens hast du einen unregelmäßigen Stuhlgang.

Falls du es doch machst, sei bitte dabei vorsichtig und spreche dich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

## Abschließende Worte zum Trinken von Salzwasser oder Meerwasser

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Trinken von kleinen Mengen Salz- oder Meerwasser zwar nicht unmittelbar tödlich ist, aber größere Mengen können gesundheitliche Probleme wie Dehydrierung, Übelkeit, Erbrechen und möglicherweise sogar zum Tod führen.

In einer Überlebenssituation ist es ratsam, alternative Methoden zur Wassergewinnung zu nutzen, anstatt Meerwasser zu trinken.

Es ist wichtig zu beachten, dass du Meerwasser tatsächlich trinkbar machen kannst, indem du eine sehr einfache Technik namens [Entsalzung](#) anwendest.

Im Allgemeinen solltest du jedoch das Trinken von Meer- oder Salzwasser vermeiden.

Natürlich bringt dich der Konsum kleiner Mengen Salzwasser nicht um, aber Salz und Wasser sollten eindeutig besser getrennt konsumiert werden.

Denke daran, kleine Mengen Salz sind gut und viel frisches Wasser ist ein Muss!

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>

---