



Das Salz des Lebens

Salz versorgt den Menschen mit lebenswichtigen Mineralstoffen. Doch Salz ist nicht gleich Salz.

Natursalze sind für die Gesundheit ganz besonders förderlich

Salz ist neben Wasser die wichtigste Grundlage unseres Lebens. Denn der Organismus des Menschen besteht zu etwa 70 Prozent aus leicht salzigem Wasser – wie auch die Oberfläche unserer Erde. Dabei übernimmt Salz entscheidende Aufgaben im Stoffwechsel des Körpers. Mineralsalze wie Natriumchlorid sind maßgeblich am Aufbau, Wachstum und an den fortwährend notwendigen Wiederherstellungsarbeiten im Körper beteiligt. Sie regulieren permanent den Wasserhaushalt unserer Zellen, kontrollieren die Harnbildung in unseren Nieren und steuern das Durstempfinden und den Flüssigkeitshaushalt unseres Körpers. Als Bestandteil aller Verdauungssäfte wie der Magensäure und der Gallenflüssigkeit ist Salz für unseren Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel unentbehrlich. Es spielt auch bei der Produktion von Blut, Speichel, Tränen und Schweiß eine entscheidende Rolle. Und es ermöglicht erst unsere Muskelkontraktionen. Und schließlich ist Natrium für einen gesunden Knochenbau notwendig.

Ein ausgewachsener Körper enthält zwischen 150 und 300 Gramm Salz. Davon verliert er täglich einige Gramm durch Schwitzen und andere Körperausscheidungen. Dieser Salzverlust muss immer wieder durch die Nahrungsaufnahme ausgeglichen werden. Wir benötigen etwa 5 bis 7 Gramm Salz täglich. Sportler brauchen noch mehr davon.

Lange Zeit glaubte man, dass bereits eine normale Salzmenge von durchschnittlich etwa 5 Gramm pro Tag bei einer erwachsenen Person den Blutdruck erhöhen kann. Dies ist jedoch mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. So sind sich die Experten inzwischen einig, dass ein Salzverzicht bei Bluthochdruck kaum hilft. Außer Patienten mit bestimmten Herz- und Nierenerkrankungen muss also niemand eine besonders salzarme Diät einhalten. Im Zweifelsfall kann am besten ein Arzt entscheiden, ob eine salzarme Diät ratsam ist.

Ohne Salz kein Leben!

Fakt ist: Ohne Salzwasser gibt es kein Leben! Wir Menschen werden quasi aus einer Sole, einer Salzwasserlösung, geboren, nämlich dem Fruchtwasser im Mutterleib. Diese ähnelt als einprozentige Salzlösung derjenigen des Urmeers, aus dem sich alles Leben entwickelte. Auch das menschliche Blut besteht aus ganz ähnlichen Inhaltsstoffen wie das Wasser der Ozeane. So gaben im zweiten Weltkrieg Marineärzte bei fehlenden Blutkonserven Meerwasser-Infusionen und konnten damit Menschenleben retten.

Doch was ist eigentlich Salz? Es ist eine Verbindung aus Natrium- und Chloridionen und weiteren im Salz enthaltenen Mineralien und Spurenelementen. Natriumchlorid ist eine sogenannte „essentielle“ Substanz. Das bedeutet, dass es sich hierbei um eine Substanz handelt, die wir dem Körper zuführen müssen, weil der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Handelübliches Koch- oder Tafelsalz besteht ausschließlich aus Natriumchlorid, ist also stark raffiniert und wird mit Rieselhilfen oder anderen künstlichen Zusätzen versehen. „Mit dem Natursalz wie es einst in der Erde gefunden wurde hat es nur noch wenig zu tun. Dagegen kommen im naturbelassenen Steinsalz die darin enthaltenen Mineralien in einem natürlichen ausgewogenem Verhältnis vor, so wie es Menschen und Tiere brauchen. Die Natur ist von sich aus vollkommen. Es muss nichts hinzugefügt oder weggenommen werden“, das sagt Sven Hurtig, der Physiotherapeut und Salzspezialist aus Chemnitz. Ein solches Steinsalz kommt zum Beispiel aus Produktionsstätten in Thüringen und Sachsen.

Ein anderes Natursalz ist das rosafarbene Himalaja-Salz. Es stammt aus Minen des Salt Range, einer Gebirgskette in Pakistan am Fuße des Himalajas. Dort wird Kristallsalz traditionell seit mehr als 2000 Jahren abgebaut. Schon Alexander der Große stieß etwa 327 v. Chr. auf diese

großen Salzvorkommen. Das Himalaja-Kristallsalz gilt als besonders wertvoll und ist im Geschmack milder als anderes Natursalz, was Frankreichs Spitzenköche besonders schätzen.

Wie das Salz zum Himalaja kam

Am Fuße des Himalaja-Gebirges, wo heute die Salzminen liegen, befand sich vor 500 Millionen Jahren ein Salzmeer. Dieses trennte den indischen und den eurasischen Kontinent. Das Salzmeer wurde durch eine Kontinentalverschiebung jedoch mehr und mehr eingenagt und trocknete schließlich aus. Dabei blieb das Salz an der Erdoberfläche zurück. Durch das Kollidieren der Kontinente und das Anheben der eurasischen Platte mit dem Himalaja wurde das Salz nach unten in tiefere Erdregionen gedrückt und zusammengepresst. Somit befand sich das Salz lange vor Entstehung des Himalaja-Massivs in dem Gebiet, in dem es heute abgebaut wird.

Salz – ein vielseitiges Gesundheitsmittel

Seit frühesten Zeiten ist Salz als Mittel bekannt, das unsere Gesundheit fördert. Ägyptische Priester verordneten es als Heilmittel. Hippokrates beschrieb bereits im 4. Jh. v. Chr. die Heilwirkung des salzhaltigen Meerwassers bei verschiedenen

Bergmännischer Salzabbau in Pakistan – von Hand mit Bohrer, Hammer und Spitzhacke



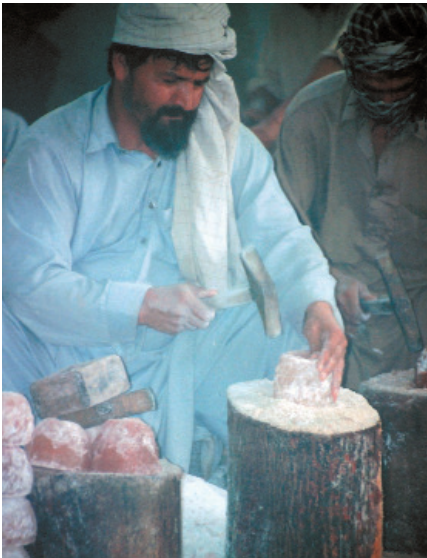


Bild oben: An der roten Farbe sind die Salzschieben des Salt Range zu erkennen – den pakistanischen Bergen am Fuße des Himalajas

Bild Mitte: Die Salzmine in Khewra, Pakistan, können Touristen besuchen – und die aus Salzziegeln gebaute Moschee bestaunen

Bild unten: Ein Pakistani fertigt ein Salzkristall-Teelicht aus Himalajasalz an

Das rosafarbene Himalaja-Salz enthält neben Natriumchlorid andere Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Magnesium, Silizium, Eisen, Zink, Barium und Mangan



Krankheiten. Der römische Naturwissenschaftler Plinius war schon im 1. Jh. n. Chr. davon überzeugt, dass es für den Körper überhaupt nichts Besseres als Salz und Sonne gibt. Hildegard von Bingen erwähnte in ihren medizinischen Abhandlungen, dass Salz zum Beispiel bei der Behandlung von Zahnleiden äußerst effektiv ist. Und Paracelsus beschrieb im 17. Jahrhundert in seinem Werk „Opera“ die positiven Wirkungen von natürlicher Salzsole. Er war es auch, der wusste, dass es immer auf die richtige Dosis ankommt. Eine kleine Prise kann schon eine große Wirkung zeigen – ein Übermaß dagegen kann schädlich sein.

Übrigens: Viele Städte verdanken Salz ihren Namen wie Salzburg, Salzgitter und auch Halle, denn das keltische Wort für Salz ist „Hall“.

Salz zur Heilung, Stärkung und Reinigung

Heute gibt es zahlreiche nützliche Salz- anwendungen. Es wird sowohl als traditionelles Heilungs- und Stärkungsmittel als auch zur Reinigung verwendet. Neben seiner Verwendung als Würzmittel kann Salz auch für Bäder, Trinkkuren, Inhalationen, Wickel, Peelings und Spülungen für Augen und Nase verwendet werden. Nicht zu unterschätzen sind Salz- anwendungen in der Mund- und Zahnpflege. Im Wellnessbereich werden Salzkristall-Lampen, -Teelichter und hand- bearbeitete Vasen aus Salz geschätzt, die mit Orange-, Rosa und Weiß-Tönen eine behagliche Atmosphäre entstehen lassen. Und es gibt noch mehr gute Eigenschaften: Salz wirkt antibakteriell. Es entzieht Stoffen das Wasser, verhindert das Wachstum von fäulnisverursachenden Mikroorganismen und macht Speisen haltbar. Auch bei der nächsten Feierlichkeit sollte ein Pott Salz immer in Reichweite stehen, denn als Hausmittel zur Reinigung von Rotweinflecken tut es beste Dienste.

Beate Förster

TIPPS FÜR SOLEANWENDUNGEN

Solebad zum Erholen

Geben Sie 500 g Salzgranulat in eine Wanne und füllen diese mit Wasser auf. Die Badezeit sollte 20 Minuten bei 37 Grad Celsius betragen.

Salzpeeling

In der Sauna kurz „anschwitzen“ und dann den Körper mit Salz abreiben. Nun weiterschwitzen und anschließend gründlich abduschen.

Energy-Drink

Wer intensiv geschwitzt hat, kann mit einer Prise Natursalz im Wasserglas dem Körper wieder das zuführen, was er mit dem Schweiß verloren hat.

Soleinhalationen

Besonders in der Erkältungszeit sind Salzinhalationen wohltuend. Sie befreien die Atemwege. Geben Sie dafür einen Esslöffel natürliches Kristallsalz in zwei Liter heisses Wasser und inhalieren Sie den aufsteigenden Dampf zehn Minuten lang, wobei Ihr Kopf über dem Solegefäß mit einem Handtuch abgedeckt ist.



INFOS

Natur Hurtig

Neukircherstr. 9–13
D-09116 Chemnitz
Tel. (03 71) 22 11 40
Fax (03 71) 23 62 98 88
www.naturhurtig.de
www.firmahurtig.de
www.firmahurtig.com