



WELLNESS MIT SALZ

Seit tausenden von Jahren ist die Heilkraft eines Bades in salzhaltigen Quellen oder im Meer bekannt. Es hilft Schmerzzustände und Beschwerden zu lindern.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Salz ist ein echtes Allroundtalent. Mit Salzbädern lässt sich herrlich entspannen und gleichzeitig sind sie gesund für unsere Haut, Gelenke und Muskeln.

Die Heilwirkung des Meeres

Schon seit tausenden von Jahren ist die Heilkraft eines Bades in salzhaltigen Quellen oder im Meer bekannt. Schon die alten Ägypter wussten von der Heilkraft des Salzes und kannten viele Anwendungsmöglichkeiten wie zum Beispiel seine abführende oder antientzündliche Wirkung.

Der griechische Arzt und Wissenschaftler Hippokrates beschrieb die Heilwirkung des Meerwassers auf die unterschiedlichsten Krankheiten. Heißes wie auch kaltes Meerwasser diente für Bäder, Dampfinhalationen sowie zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen, Ischias, Gicht und den verschiedensten Hautkrankheiten. Gleiches galt auch für die Salzmedizin der Römer.

Arzneimittel mit Salz hatten auch großen Einfluss auf die mittelalterliche europäische Medizin. Die Medizinschule von Salerno (11. – 13. Jahrhundert) veröffentlichte Gesundheitsbücher wie „Die Kunst, sich gesund zu erhalten“. In dieser mittelalterlichen Diätetik wurden ausdrücklich gesalzene Speisen empfohlen, denn, so steht dort, Salz mache die Nahrung schmackhaft und vertreibe Gift.

Die Medizinschule von Salerno

In der römischen Hafenstadt Salernum hat die sogenannte Medizinschule von Salerno als medizinische Lehr- und Forschungsanstalt ihren Ursprung. Im 11. Jahrhundert entwickelte sich von hier eine eigenständige abendländische Medizin. Die Medizinschule war in ganz Europa wegen ihres guten Rufes bekannt und gilt als eine der ältesten Universitäten Europas. Die dort tätigen Ärzte konnten damals bereits Operationen vornehmen.

Kuren im Solebad: Auch zu Hause möglich

Sie können sich das Meer ins Haus holen: Ganz einfach mit normalem Kochsalz. Damit schaffen Sie sich ein eigenes Solebad – je nach Ihren Beschwerden. Das salzhaltige Wasser der Solebäder besitzt eine tiefgreifende Wirkung auf die Haut, fördert die Durchblutung und verbessert das Allgemeinbefinden.

Die häusliche Kur ist einfach und wirksam. Außer zur Entspannung kommt sie vor allem bei Hautkrankheiten und rheumatischen Erkrankungen als unterstützende Maßnahme in Frage. Nicht vergessen: Eine ärztliche Abstimmung bei vorhandenen Krankheitsbildern sollte erfolgen.

So kurz es sich zu Hause

Bei Hautkrankheiten werden 3–30g Salz pro Liter Badewasser empfohlen. Bei Rheuma sollten es mindestens 20g Salz pro Liter Badewasser sein. Die Wassertemperatur sollte in etwa der Körpertemperatur von 37 Grad entsprechen. Badeärzte empfehlen mit zehn Minuten zu beginnen und langsam auf zwanzig Minuten zu steigern. Bei einer vierwöchigen Kur können die Bäder dreimal in der Woche wiederholt werden. Nach dem Bad sollte man sich abduschen und die Haut mit Cremes nachfetten.

Die gelösten Salze reagieren mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße. Die Muskeln entspannen sich und die Gelenke werden entlastet. Die Schmerzen lassen nach und die eigene Beweglichkeit verbessert sich.

Mit Solebädern können rheumatische Beschwerden, Infektionskrankheiten, Durchblutungsstörungen und leichte Erschöpfungszustände mit Erfolg behandelt werden. Sie bauen Alltagsbelastungen ab, helfen gegen Stress sowie Hektik und haben, vor allem abends, eine heilsame, schlaffördernde Wirkung.

Sole-Photo-Therapie: Heilwirkung bei Schuppenflechte

Drei bis fünf Prozent der Bevölkerung leiden an dieser Krankheit. Eine Möglichkeit, den Schmerz zu lindern und das Erscheinungsbild zu mildern, ist eine Badekur am Toten Meer. Sonne und der hohe Salzgehalt des Toten Meeres können heilen helfen.

Klinische Untersuchungen belegen die heilenden Effekte der Sole-Photo-Therapie. Ein Bad in einer 25prozentigen Salzlösung vor einer UVB-Behandlung bei Patienten mit Schuppenflechte bewirkt weitaus bessere Therapieeffekte als ein vorheriges Bad in Leitungswasser. Der Erkrankte badet zunächst zwanzig Minuten lang in dieser Sole. Anschließend erfolgt eine Ganzkörperbestrahlung in einer Lichtkabine.

Hilfe bei müden Füßen

Nach einem langen Tag wirkt ein Salz-Fußbad belebend und regeneriert müde und schmerzende Füße. Ausgedehnte Salz-Fußbäder haben einen positiven Begleiteffekt: Durch das lauwarme Salzwasser weichen verhornte Hautschichten auf. Anschließend lassen sie sich einfach und schmerzfrei entfernen.

Gurgeln – aber richtig

Gurgeln ist eine wirksame Methode, um Entzündungen im Hals- und Rachenraum zu bekämpfen. Bereiten Sie sich bei den ersten Anzeichen einer Halsentzündung eine Gurgellösung zu. Dafür löst man einen Teelöffel Speisesalz in einem Glas mit lauwarmen Wasser auf. Gurgeln Sie damit kräftig und möglichst mehrere Sekunden lang. Dies lindert die Beschwerden.

Pflege für Zähne und Zahnfleisch

Mit Salz können Zähne von hartnäckigen Belägen befreit werden. Das Salz neutralisiert zudem Säuren und schafft ein Milieu, in dem sich Bakterien, die Karies und Parodontose verursachen, nicht wohlfühlen. Außerdem festigt und strafft Salz das Zahnfleisch.

So wird's gemacht: Eine gute Prise Salz in die normale Zahncreme einmischen und damit die Zähne putzen. Alternativ kann man auch Zahnfleisch und Zähne direkt mit salzhaltigem Wasser massieren. Das hilft, Zähne und Zahnfleisch lange gesund zu halten, ersetzt aber selbstverständlich nicht die übliche normale Zahnhygiene.



Schwitzkur im Salzhemd

Wer zum Schwitzen gerne in die Sauna geht, weiß: Danach ist die Haut superweich und rein bis in die Tiefe. Ähnlich funktioniert's beim Salzhemd: Ein Baumwollhemd in Salzwasser tauchen (ca. 30 Gramm Salz in einem Liter Wasser auflösen), auswringen und anziehen. In ein dickes Frotteehandtuch und eine warme Decke gehüllt, mindestens eine Stunde schwitzen, danach kurz duschen. Durch den geschlossenen Salzfilm auf der Haut werden Stoffwechselforgänge angeregt und die Zellen aktiviert – und das alles zu Hause.

Balneotherapie (Bädertherapie)

Die Balneotherapie setzt bei den therapeutischen Behandlungen Wasser aus Heilquellen mit hohem Gehalt an gelösten Mineralstoffen ein. Sie werden in Form von Bädern, Trinkkuren und Inhalationen angewendet. Vor allem in Kureinrichtungen der Kurorte werden medizinische Bäder als Solebad angeboten. Diese Bäder werden ärztlich verordnet und sind Teil eines Therapieplanes während einer Kur. Besonders häufig werden sie bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt.



GUT ZU WISSEN

Salz ist überall in der Natur zu finden: in der Erde, in der Körperflüssigkeit von Lebewesen und vor allem im Meer. In den Urmeeren entstanden die Einzeller als kleinste Lebewesen. Sie nahmen Stoffe, die sie zum Leben benötigten, aus dem Meer auf und gaben Abfallprodukte des Stoffwechsels an das Meer zurück.

Diese fundamentalen Lebensvorgänge prägen noch heute das innere Milieu unseres menschlichen Körpers. Sie sind Grundlage der Regulation unseres Salz- und Wasserhaushaltes, der seinerseits zentrale Bedeutung für alle Stoffwechselprozesse im menschlichen Organismus hat. Die Entstehungsgeschichte macht verständlich, warum der Mensch bekanntermaßen je nach Lebensalter zu 50 bis 75 Prozent aus Wasser, oder konkreter ausgedrückt, aus Salzwasser besteht.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: AdobeStock@Iuliiia Sokolovska,
AdobeStock@New Africa, AdobeStock@Andrei