Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Artikel: Das Salz auf unserer Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557546

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Salz auf unserer Haut

Ohne Frage ist Salz ein lebensnotwendiges Mineral und kann bestimmte Erkrankungen lindern, heilen oder sogar Leben retten. Salz sterilisiert, bewahrt vor Fäulnis und konserviert Lebensmittel, kann aber auch tödlich sein. Äusserlich angewendet, reinigt es Wunden, stimuliert die Durchblutung und wirkt antibakteriell. Innerlich verwendet, füllt es den Kreislauf auf und erhöht den Blutdruck.

Bereits im alten Ägypten, bei den Griechen und Römern wurde Salz als Medizin verwendet, und zwar hauptsächlich zur Behandlung von Wunden und Hautkrankheiten. Bei äusserlicher Anwendung hat eine Kochsalzlösung eine abschwellende und antiseptische Wirkung. Man verwendet sie für Bäder und Wickel, als Aerosol für Inhalationen, zum Spülen von Nase und Wunden und zum Befeuchten von Tupfern und Tüchern im Operationssaal.

Baden im Salz

Solebäder stammen aus natürlichen Heilquellen, die dann als Sole bezeichnet werden dürfen, wenn sie mindestens 5,5 Gramm Natrium und 8,5 Gramm Chlorid pro Kilogramm enthalten. Solebäder haben eine milde Wirkung bei vielen rheumatischen Erkrankungen wie Weichteilrheumatismus, bei Verschleisserkrankungen von Gelenken und Wirbelsäule, bei Psoriasis mit Gelenkbefall und bei der Sudeck'schen Erkrankung. Bei Rheuma helfen Solebäder am besten, wenn sie mindestens 20 Gramm Salz in einem Liter Badewasser enthalten. Die Temperatur sollte 36 bis 37 °C betragen, die Badedauer 10 bis 20 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche über mindestens drei Wochen. Salzbäder kann man auch in der eigenen Badewanne durchführen, indem man normalem Leitungswasser einfach Kochsalz zusetzt. Sie wirken hautreizend, entschuppend, entspannend und verstärken die Wirkung von ultraviolettem Licht. Letzteres macht man sich bei der Behandlung von Psoriasis, Neurodermitis, seborrhoischem Ekzem und Akne zunutze.

Wie bei der sogenannten SUP-Therapie genau vorgegangen wird, lesen Sie im nebenstehenden Kasten.

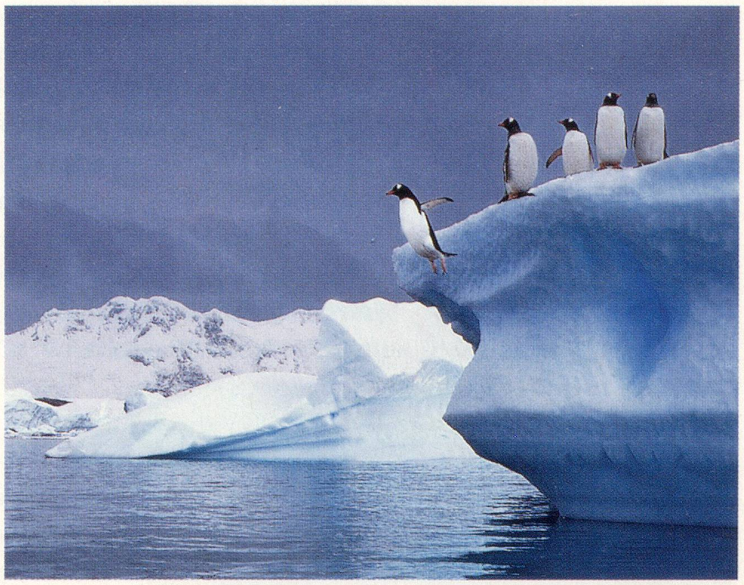
Bei Psoriasis, Neurodermitis, seborrhoischem Ekzem und Akne:

Salz und UV-Licht

Leiden Sie unter einer der oben genannten Krankheiten und wollen sich selbst zu Hause behandeln?
So wird's gemacht: Man nimmt 3 bis 30 Gramm Salz pro Liter Badewasser, für ein Vollbad von 150 Litern also 450 bis 500 Gramm Salz. Die Temperatur des Badewassers muss 37 °C betragen, die Dauer 10 bis 20 Minuten. Nach dem Baden das salzhaltige Wasser abduschen und innerhalb von zwei Stunden eine Bestrahlung mit UVB-Licht vornehmen. Vorsicht! Die Haut ist je nach Hauttyp unterschiedlich empfindlich und durch das Salzbad wird die Aufnahmefähigkeit der Haut für UV-Licht noch gesteigert. Vor allem Rothaarige und Blonde müssen mit wenigen Minuten Bestrahlung vorsichtig beginnen. Nach Bad und Bestrahlung braucht die Haut eine gute Hautcreme. Die Behandlung zwei- bis dreimal in der Woche über mindestens drei Wochen anwenden.
Folgende Präparate sind u.a. im Handel: Biologisches Sole-Badesalz (Güldenmoor), Sole-Badesalz (Meba), Stassfurter Badesalz (Meba), Tomesa-Salz (Schneider).

Eine Wohltat vom Kopf ...

Die Nasenspülung mit einer Salzwasserlösung hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Dabei werden die Nase und teilweise die Nasennebenhöhlen höchst wirksam gesäubert. Durch die osmotische und mechanische Reinigung werden Schleim und Borken im Nasenraum beseitigt, die Schleimhäute besser durchblutet und die Drüsen zu vermehrter Schleimproduktion angeregt. Ein beginnender Schnupfen verschwindet oft wieder, chronische Erkältungen, Stirnhöhlen- oder Kieferhöhlenentzündungen, Heuschnupfen und andere Nasenkrankheiten können bei regelmässiger Anwendung ausheilen. Im Handel sind verschiedene Gefässe aus Glas, Porzellan oder Blech erhältlich, doch ein Trinkglas tut's auch. Man gibt einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz oder Meersalz in ein Glas lauwarmes Wasser und rührt um. Über einem Waschbecken hält man mit der einen Hand ein Nasenloch zu, zieht mit dem offenen Nasenloch das Salzwasser hoch und schneuzt es wieder aus. Dieser Vorgang wird an beiden Seiten mehrmals wiederholt. Bitte halten Sie auch hinterher genügend Taschentücher bereit, denn bis zu zwei Stunden später kann noch Wasser aus der Nase tropfen, vor allem, wenn man sich nach vorne beugt. Bis die Erkrankung abgeklungen ist, sollte die Nasendusche täglich ein- bis zweimal angewendet werden. Mit derselben Lösung kann man auch bei Halsentzündungen gurgeln.



Ins kalte Salzwasser müssen wir Menschen zum Glück nicht springen ...

Bei Kopfschuppen reibt man die Kopfhaut nach dem Haarewaschen mit Salz ein, lässt es etwa 10 Minuten einwirken und spült dann gut aus. Danach am besten eine pflegende Haarspülung verwenden. Bei regelmässiger Anwendung verschwinden die Schuppen.

Ein Salzwasser-Gesichtsbad erfrischt und reinigt die Gesichtshaut. Dazu löst man zwei Esslöffel Salz in einem Liter Wasser auf. Mit einem kleinen Badeschwamm saugt man die Salzlösung auf und drückt sie auf der Haut aus. Die Haut wird weich und aufnahmefähig für eine Feuchtigkeitscreme, die man danach auftragen muss.

Eine Handmassage mit einem Salz-Milch-Brei hilft bei rauhen Händen und Hornhaut, ebenso bei Insektenstichen. Man mischt eine Handvoll Kochsalz mit etwas Milch zu einer dicken Masse und massiert damit die Hände. Danach gut abspülen und die Haut mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen.

... bis zu den Zehenspitzen

Warme Salzwasser-Fussbäder wirken entspannend, schlaf- und durchblutungsfördernd. Sie helfen bei müden, geschwollenen Füssen, bei Durchblutungsstörungen und kalten Füssen, Sohlenbrennen

und Schweissfüssen. Bei Schlafstörungen abends vor dem Schlafengehen anwenden. Sie eignen sich auch gut bei chronischen Infekten der Nasennebenhöhlen und im Nasen-Rachen-Bereich, als Vorbereitung zur Fusspflege und zur Nachbehandlung von Zerrungen und Prellungen. Am besten nimmt man einen ausgedienten grossen, ovalen Farbeimer mit 15 Liter Inhalt und stellt ihn in die Badewanne. Man verwendet etwa einen halben bis einen ganzen Esslöffel Salz pro Liter Wasser, d.h. mindestens 7 Esslöffel pro Eimer. Temperatur 38 °C, Dauer 10 Minuten, danach ist ein kurzer kalter Abguss (12 bis 18 °C) empfehlenswert.

Salzwasser einatmen

Ein natürliches Aerosol, das man auf Küsten- und Strandspaziergängen einatmet, entsteht durch Zerstäubung des Wassers in der Brandungszone der Meere, wie wir es von den Nordseeinseln oder der Atlantikküste kennen.

Bei der Inhalationstherapie wird ein salzhaltiges Aerosol eingeatmet, das auch künstlich erzeugt werden kann (Spray). Eine 0,3- bis 0,9prozentige Kochsalzlösung – meistens eine natürliche Sole wie in Bad Reichenhall – wird bei einer Temperatur von 34 bis 38 °C in einem speziellen Gerät in der Luft zerstäubt und tief eingeatmet. Dazu geeignet sind Ultraschallvernebler oder druckluftbetriebene Düsenvernebler. Das salzhaltige Aerosol hat eine schleimlösende und keimhemmende Wirkung. Mit Erfolg angewendet wird die Aerosoltherapie mit Sole bei Erkrankungen der Atemwege und der Nebenhöhlen: zwei- bis viermal täglich fünf bis 10 Minuten.

... bei uns entfaltet sich die wohltuende Wirkung des Salzes viel besser bei Wassertemperaturen zwischen 33 und 40 °C.

Salzwickel

Bei Waschungen und Wickeln kann dem Wasser zur Verstärkung der Wirkung Salz zugesetzt werden. Eine bewährte Methode sind die Salzwickel. Sie wirken hautreizend und ableitend. Bei Masern und Scharlach verstärken sie den Ausschlag. Das ist erwünscht, damit die Krankheit nicht auf die inneren Organe schlägt. Kalte Salzwickel werden bei Bronchitis und Lungenentzündung verwendet; tiefgekühlte Salzwickel (–5 °C) lindern akute Gelenkschmerzen. Zur Herstellung der Wickellösung werden 100 Gramm Kochsalz mit fünf Liter Wasser etwa eine halbe Stunde lang gekocht. Das Innentuch (bzw. die Auflage) wird mit der Lösung getränkt. Je nach Wickelart mit Zwischen- und Aussentuch befestigen.

Innerliche Anwendung

Innerlich wird Salz in Form von Heilwasser, Trinklösungen oder Infusionen verwendet. Eine Infusionstherapie mit physiologischer Kochsalzlösung wird bei Blutverlust, Volumenmangel, Schock, Ver-

brennungen und Durchblutungsstörungen durchgeführt. Jeder, der einmal im Krankenhaus war, kennt die Flaschen mit den Infusionslösungen. Sie können Glucose, Medikamente, Nährstoffe oder Mineralstoffe enthalten. Eine Kochsalzlösung mit einem Gehalt von 0,9 Prozent Natriumchlorid ist mit dem Blutserum isotonisch, d.h. sie hat die gleichen Fliesseigenschaften. Sie kann im Notfall als kurzfristiger Volumenersatz verwendet werden. Sie wird rasch ausgeschieden oder sammelt sich im Gewebe an. Physiologische Kochsalzlösung kann in die Venen, unter die Haut oder in Muskeln eingespritzt werden oder zum Spülen von Wunden, Blase oder Darm verwendet werden.

Inhalation mit salzhaltigem Wasser (Sole).

Bei schweren Durchfällen

Bei schwerem Erbrechen und wässrigem Durchfall wie bei Montezumas Rache oder bei der Cholera kann es zu einem Salzmangel kommen. Das Gift der Cholera- oder Kolibakterien veranlasst den Darm zu einer starken Wasserausscheidung. Erst spät hat man erkannt, dass gleichzeitig der Mechanismus zur Wasseraufnahme durch den Darm intakt bleibt. Die WHO hat eine Elektrolytlösung zum Trinken entwickelt, mit der viele Menschenleben bei schweren Durchfällen gerettet werden konnten. Die UNICEF bezeichnet das Trinken einer solchen Zucker-Salz-Lösung als grössten medizinischen Fortschritt unserer Zeit. Durchfall ist nämlich in Entwicklungsländern die häufigste Todesursache für Säuglinge und Kleinkinder. Das Trinken der Zucker-Salz-Lösung hat auf einfache Art und Weise schon viele Kinder gerettet. Hier ist das genaue Rezept: Pro Liter Wasser löst man 3,5 g Natriumchlorid, 1,5 g Kaliumchlorid, 20 g Glucose und 2,9 g Natriumzitrat auf. Für Notfälle ist das vereinfachte Rezept besser geeignet: 1/3 Wasser, 1/3 Schwarztee, 1/3 Orangensaft und pro Liter werden der Mischung ein gestrichener Teelöffel Kochsalz und zwei Esslöffel Zucker zugesetzt.

Hausrezept bei schwerem Erbrechen und starkem Durchfall:
3,3 dl (330 ml) Wasser
3,3 dl (330 ml) Schwarztee
3,3 dl (330 ml) Orangensaft
1 TL Kochsalz
2 EL Zucker

Trinkkuren mit Natriumchlorid-Heilwässern sind zu Recht aus der Mode gekommen, zumal sie nur in sehr seltenen Fällen angebracht und bei vielen Krankheiten sogar verboten sind. Salzhaltige Heilwässer wirken appetitanregend und wurden bei funktionellen Störungen des Magens und Dünndarms empfohlen. Dafür kann man aber besser Heilpflanzen wie Angelikawurzel oder Galgantwurzel verwenden. Auch die Unsitte, mit salzhaltigem Wasser Erbrechen auszulösen, sollte man schnellstens verlassen. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es schon zu tödlichen Vergiftungen gekommen.

Salz hat, äusserlich angewendet, viele heilsame Wirkungen, innerlich darf man es nur bei einem ausgesprochenen Mangel wie bei Blutverlust oder schwerem Durchfall verwenden. Unser Körper geht von Natur aus sehr sparsam mit Salz um. Ein Überschuss führt zu Bluthochdruck, Osteoporose und anderen Störungen. • WF