

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 63 (1990)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Das unentbehrliche Salz  
**Autor:** E.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519530>

### **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:** 24.02.2026

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

## Das unentbehrliche Salz

*Es ist recht merkwürdig, dass gerade zwei gefährliche Gifte wie Chlor und Natrium sich verbinden mussten, um uns in Form von Salz zur Würze unserer Speisen zu dienen. Diese chemische Verbindung von so gefürchteten «Eltern» hat nun aber Eigenschaften, die weit davon entfernt sind, gefährlich oder gar giftig zu sein. Es ist für Mensch und Tier geradezu ein unentbehrlicher Stoff.*

Je weniger Salz von Natur in unserer Nahrung enthalten ist, desto grösser wird das Bedürfnis danach. Das zeigt sich besonders deutlich bei den pflanzenfressenden Tieren, die Salzgaben über alles schätzen, da dieser lebenswichtige Stoff in den Pflanzen viel spärlicher vorhanden ist als etwa im Fleisch.

Normalerweise benötigt der Mensch täglich acht bis neun Gramm Salz. Er könnte aber auch ohne Schaden mehr davon aufnehmen. Konsumiert er dauernd zuviel Salz, so ist sein Körper genötigt, mehr Wasser zurückzubehalten, um die Lösung auf ein erträgliches Mass zu verdünnen. Menschen mit Salzüberschuss in der Ernährung werden gern fettleibig. Wer zu wenig Salz bekommt, gefährdet seine Verdauung, weil der Magen ohne Salzsäure die Nahrung nicht verarbeiten kann.

Da Salz für jedes Lebewesen unentbehrlich ist, versteht es sich, dass der Mensch früh schon, sobald er von der reinen Fleischkost abwich, das ihm fehlende Salz zu ersetzen suchte. Zuerst beschränkte man sich auf die Ausbeutung reiner Salzablagerungen, die aber nur in verhältnismässig kleinen Schichten zu finden waren. Dann aber bemühte man sich, auch die riesigen Vorkommen an Salzton zu nutzen. Das gelang mit dem sogenannten Auslaugverfahren, das darin besteht, Wasser zu dem salzhaltigen Material, dem sogenannten Salzton, zu leiten und

dieses dann mit Salz gesättigt zu verdampfen, wobei sich das Salz herauskristallisierte. Diese Methode ermöglicht es, oft tief in der Erde eingebettete Salzlager ohne Stollen und Bergwerke einfach dadurch auszubeuten, dass man Bohrungen bis auf die Salzschichten vornimmt, Rohre einführt und Wasser zuleitet, das, wie erwähnt, dann zur Salzgewinnung herausgepumpt wird.

Zum Glück ist Salz ein Stoff, der uns wohl nie mangeln wird. In der Schweiz finden sich Ablagerungen in Bex und dann vor allem an der Nordgrenze des Landes bei Rheinfelden, Schweizerhalle, Ryburg und Möhlin. Diese Vorkommen liegen 150 bis 200 m unter der Erdoberfläche und werden im Auslaugverfahren ausgebeutet. Die Entdeckung dieser bedeutenden, für unser Land so ausserordentlich wichtigen Salzvorkommen verdanken wir dem Bergbauingenieur Karl Friedrich Glenck, der als erster darauf hinwies, dass zwischen Rhein und Jura in vorgeschichtlicher Zeit gewaltige Rutschungen und Ablösungen stattgefunden hätten, so dass der ehemalige Meeresboden nicht allzu tief unter der Erdoberfläche liege, und da könne man auf Salzvorkommen hoffen. Seine Theorie hat sich in der Folge als richtig erwiesen, und noch jetzt haben wir den Nutzen von seiner Entdeckung, denn Salz ist uns heute, wie ehemals, unentbehrlich.

E. R.

### Was im «Truppenhaushalt» über Salz zu lesen ist

Aus gesundheitlichen Gründen und um das Durstgefühl nicht übermässig zu steigern, sind die Speisen vernünftig zu salzen. Deren Schmackhaftigkeit ist in erster Linie mit Gewürzen zu erhöhen.

In der Truppenküche wird das handelsübliche Voll- oder Tafelsalz verwendet. Es enthält gemäss den Angaben auf der Packung Jod und

Fluor, ist streufähig und deshalb sparsam in der Anwendung. Es wird in 1-kg-Packungen gekauft. Für das Salzen von grossen Mengen, z. B. Wasser zum Kochen von Teigwaren ist es zu teuer. Deshalb empfiehlt es sich, für längere Dienstzeiten und grosse Verpflegungsbestände das Kochsalz sackweise, also offen, einzukaufen.