Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 9: Mit Parkinson leben

Artikel: Geschenk der Natur : Salzsole
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554740

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: 10.12.2025

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

Geschenk der Natur: Salzsole

In Wasser gelöstes Salz ist eine jahrhundertealte Arznei. Seine wohltuende Wirkung entfaltet es noch heute – als Bad, bei Asthma oder als Hausmittel.

Adrian Zeller

Erinnern Sie sich an Romy Schneider und Karlheinz Böhm in ihren Rollen als Kaiserin Sissi und Kaiser Franz Joseph? Das adlige Liebespaar gehört zu den Ikonen der Filmgeschichte, das heute noch die Zuschauer vor den Fernsehgeräten bezaubert. So wie die Kaiserin Elisabeth den Übernamen Sissi trägt – genaugenommen wurde sie als Kind Sisi gerufen – nannte der Volksmund ihren Gatten den Salzprinz.

Die Habsburger Salzprinzen

Das kam so: Prinzessin Sophie erlitt in den ersten sechs Ehejahren mehrere Fehlgeburten. Doch die Habsburger-Dynastie brauchte dringend einen Thronfolger. Der kaiserliche Leibarzt verschrieb Sophie eine Solebadekur in Bad Ischl in Oberösterreich. Monate darauf brachte sie Franz Joseph zur Welt; zwei und drei Jahre später wurden Maximilian und Karl Ludwig geboren. Weil die Brüder ihre Existenz gewissermassen der Natursole verdanken, hiessen sie bei den Untertanen die Salzprinzen.

Ob Solebäder bei Störungen der Fruchtbarkeit tatsächlich unmittelbar wirksam sind, ist bis heute nicht belegt. Der erfolgreiche Verlauf der drei Schwangerschaften der österreichischen Erzherzogin beruht wohl eher auf dem ausgeprägten Entspannungs- und Erholungseffekt von Salzbädern. Dass Bad Ischl im Salzkammergut liegt, einer idyllischen Ferienregion, hat die Wirkung vermutlich verstärkt.

Gelöstes Salz aus Gestein

Sole ist ein historischer Begriff für Salzbrühe. In einem seit Jahrhunderten praktizierten Verfahren wird Wasser in Gestein gepumpt; beim Austritt hat es sich mit Natriumchlorid (Kochsalz), Kaliumchlorid und Magnesiumchlorid gesättigt. Je nach Gewinnungsort sind weitere Mineralien und Spurenelemente gelöst. Sole wird nicht nur für Bäder verwendet, mancherorts wird sie im Winter zur Eisbekämpfung auf die Strassen gesprüht, auch Speise- und Streusalz wird aus der Brühe gewonnen. Die Lebensmittelindustrie benutzt sie zum Schockgefrieren von Fleisch und Fisch und zum Schutz gegen Salmonellen.

Natursolebäder haben in der Regel einen Salzgehalt von sechs Prozent. In einigen Kurorten ist auch die doppelte und gar dreifache Konzentration anzutreffen. Zum Vergleich: In der Nordsee und in der Adria sind rund drei Prozent Salz gelöst, das Tote Meer weist eine Konzentration von 28 Prozent auf. Im menschlichen Körper sind im Durchschnitt 0,9 Prozent Salz enthalten.

Wundreinigung mit Salz

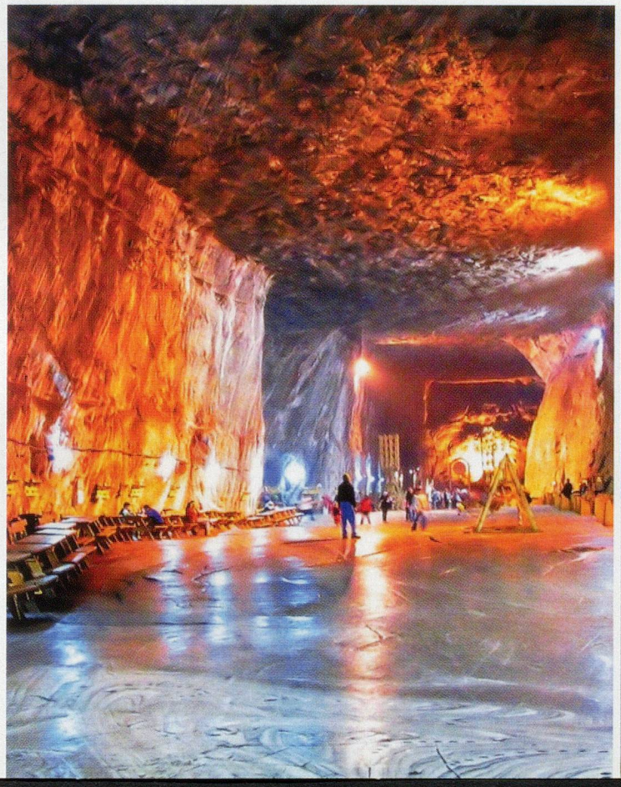
Von der Antike bis ins Mittelalter galt Salz als eine Art Wunderheilmittel. Bei diversen Leiden wurde es in flüssiger Form, in Salben, in Verbänden, in Wickel und als Kristall eingesetzt. So sollte beispielsweise das Einreiben des Babykörpers mit Salz dessen Widerstandskraft erhöhen. Die weissen Körner wurden auch in Wunden gestreut, um Entzündungen zu verhindern – eine äusserst schmerzhafte Form der Desinfektion. Heute noch erinnert die Redewendung «Salz in die offene Wunde streuen» daran, dass durch Vorwürfe eine psychische Verletzung nur noch schlimmer gemacht wird. Die peinigende Methode hatte jedoch durchaus Sinn: Das aggressive Salz schädigt die Wände der Zellen und entzieht ihnen Flüssigkeit. Dadurch können sich Mikroben nicht mehr vermehren und ausbreiten.

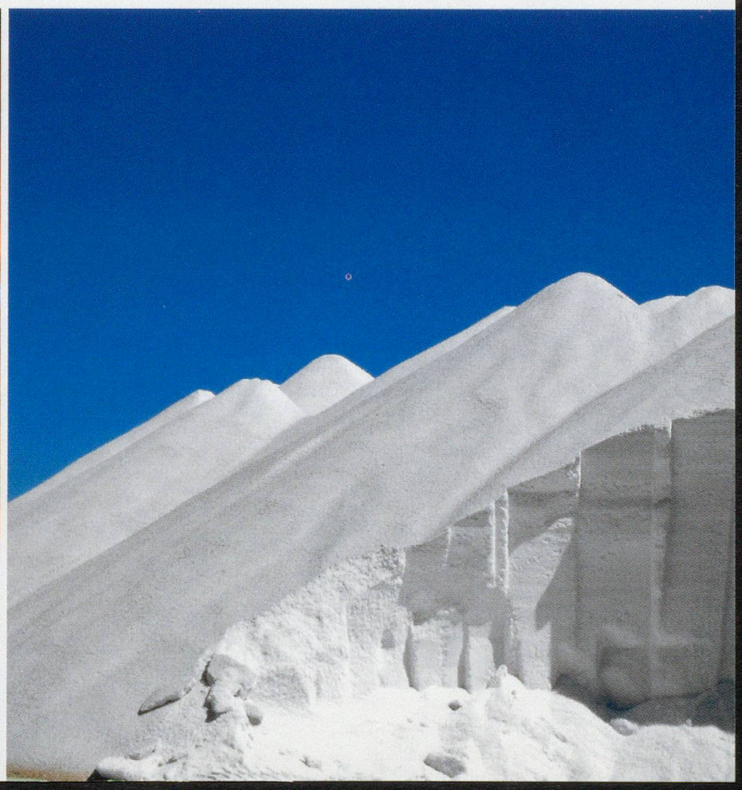
Bei der Herstellung von Trockenfleisch und einigen Käsesorten wird dieses Prinzip bis heute zur Haltbarmachung angewendet. Vor der Erfindung von Kühlschränken war das Einsalzen eine übliche Methode, um Fleisch und Fische zu konservieren.

Nervöse Beschwerden

Die Volksheilkunde empfiehlt Solebäder unter anderem bei so genannten «nervösen Störungen». Sie werden auch als vegetative Störungen oder als vegetative Dystonie bezeichnet. Dabei sind unterschiedlichste Krankheitssignale wie Herzbeschwerden, Schwindel, innere Unruhe, Unterleibsschmerzen, Verdauungsprobleme, Druckschmerzen im Kopf, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme sowie auch sexuelle Funktionsstörungen möglich. Von Mensch zu Mensch können die Beschwerden unterschiedlich

Salz wird in Bergwerken abgebaut (links) oder aus salzhaltigen Gewässern, unter anderem Solequellen, gewonnen (rechts).





ausfallen. Gemeinsam ist ihnen, dass nicht ein eigentlicher Organschaden besteht, sondern die Steuerung durch das vegetative Nervensystem fehlerhaft ist. Dieses ist der bewussten Kontrolle entzogen. Es reguliert Prozesse wie Verdauung, Kreislauf und Blutdruck automatisch. Stressauslöser wie beispielsweise Angst um den Arbeitsplatz, Spannungen in der Familie oder auch finanzielle Sorgen können die Steuerungsmechanismen unvorteilhaft beeinflussen.

Salzwasser heilt alles – Schweiss, Tränen oder das Meer.

Tania Blixen

Es treten Symptome auf, für die sich weder auf Röntgenbildern noch in Laboranalysen eine klare Ursache finden lässt. Stressabbau und Erholung – beispielsweise in Form regelmässiger warmer Solebäder – lindern solche Beschwerden sehr häufig oder bringen sie sogar ganz zum Verschwinden.

Sole fördert die Genesung

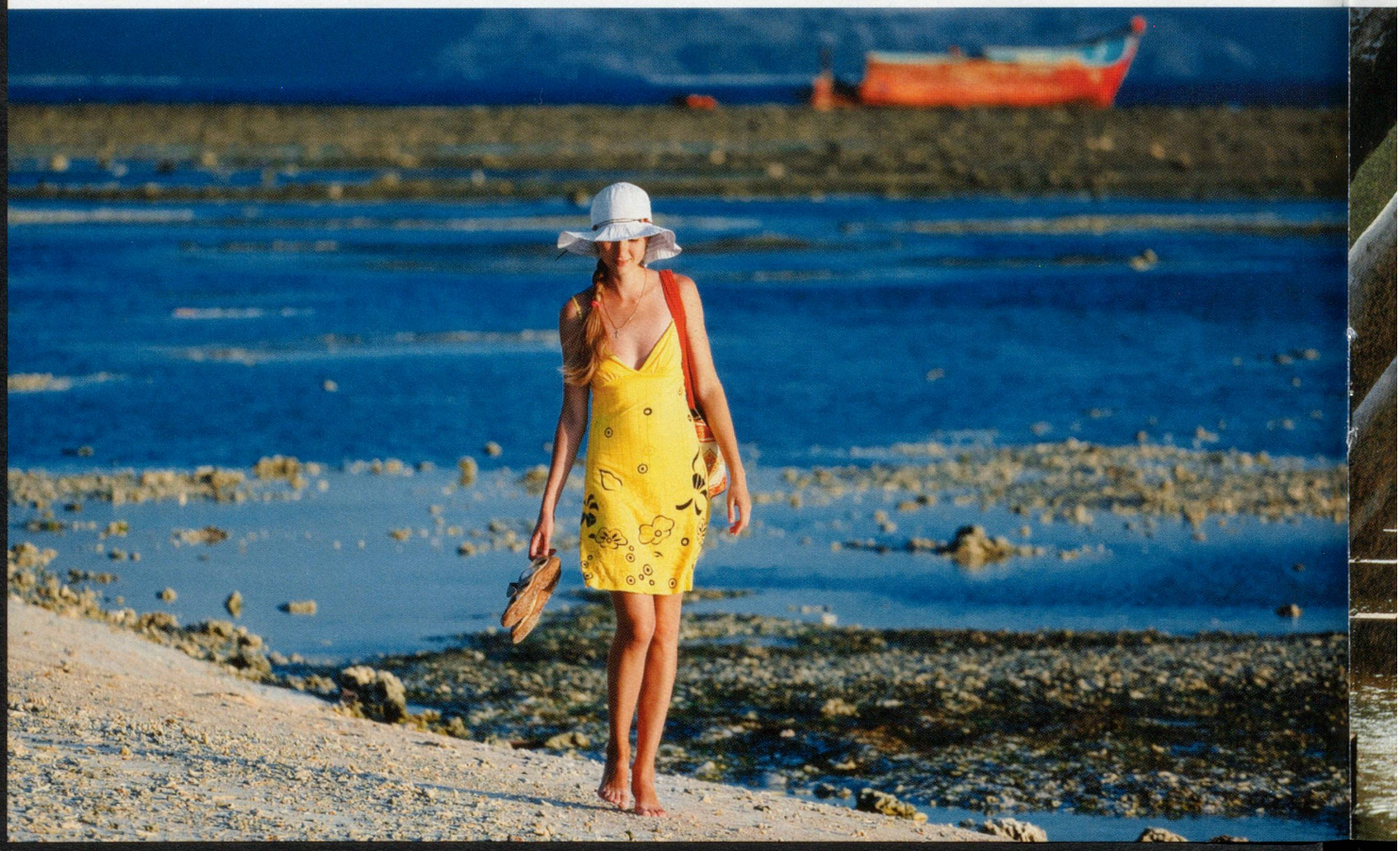
Das spezifische Gewicht von Natursole ist höher als das von Wasser. Dadurch wird auch der Auftrieb für die Badenden intensiver – sie können regungslos im Wasser liegen, ohne unterzugehen. Dies ähnelt einem Zustand, wie ihn Embryos im Mutterleib erleben. Das schwerelose Schweben wirkt sehr entspannend und entlastend, beispielsweise bei Rückenbeschwerden. Bewegungen fallen spürbar leichter, weil die Muskeln das Eigengewicht des Körpers nur geringfügig mittragen müssen. Dadurch werden die Gelenke beweglicher, die Muskeln und die Sehnen entspannen sich.

Dieser Effekt lässt sich unter anderem zur Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen nutzen: Die Wirkung von Bewegung in Natursole multipliziert sich, weil ein grösserer Widerstand überwunden werden muss. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt, was wiederum die Gelenke entlastet. Beeinträchtigte Körperpartien, beispielsweise durch Rheuma, werden vermehrt aktiviert und dabei intensiver durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gestärkt und eine Rückbildung durch Bewegungsmangel verhindert.

Atemorgane erholen sich

Seit dem Altertum setzen Ärzte bei Patienten mit chronischen Bronchialleiden, Asthma und allergischen Reaktionen im Bereich der Atemwege auf die

Ein Strandspaziergang tut viel für die Gesundheit. Die salzhaltige Meeresluft ist eine Wohltat für die Atemwege.

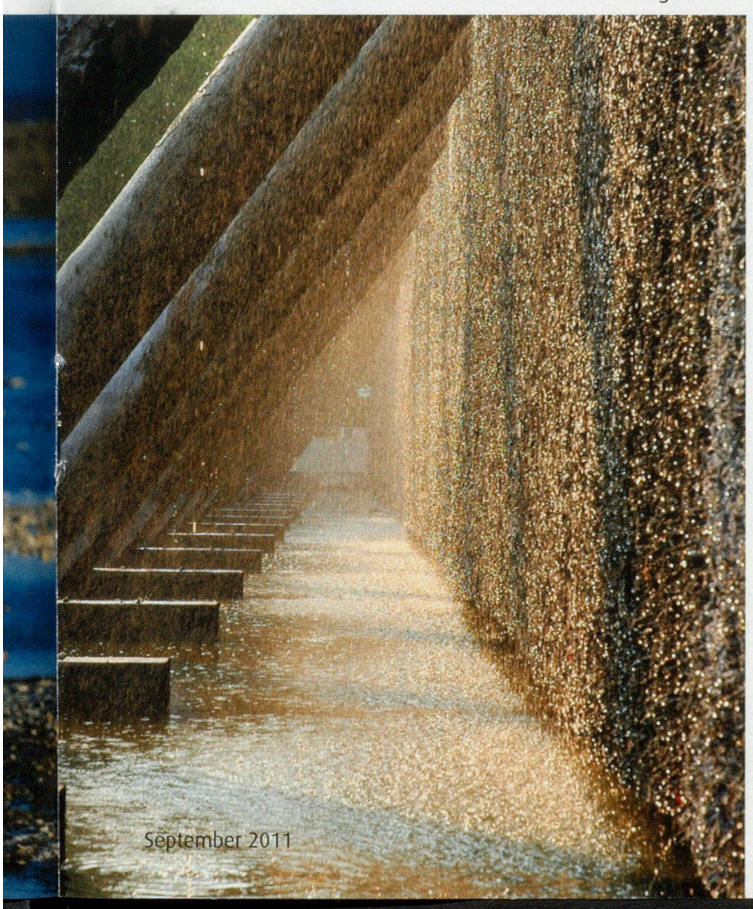


hilfreiche Wirkung von verdunsteter Sole. Eingeatmete salzhaltige Luft setzt sich wie ein feiner Film von der Nase bis zu den Bronchien ab. Durch ihre flüssigkeitsziehende Wirkung löst sie tief sitzenden, zähen Schleim.
Gleichzeitig werden Viren und Bakterien abgetötet und abtransportiert. Die Schleimhäute schwellen ab und werden wieder geschmeidiger. Das so genannte Flimmerepithel kann sich regenerieren, was das Atmen erleichtert. Diese Schicht aus feinen Haaren an den Wänden der Atemorgane transportiert Mikroben, Staub und andere Fremdkörper aus den Lungen nach aussen.

Salzhaltige Luft

Wegen seiner lindernden Wirkung auf die Atemwege gilt auch das salzhaltige Meerklima als sehr gesund, früher diente Strandurlaub häufig der Genesung. In Salzgrotten sowie in ehemaligen Salzbergwerken und -stollen atmen Asthma- und Bronchitispatienten auch heute noch kurmässig mit Salz angereicherte Luft ein. In manchen dieser Stätten sind im Soledunst auch gelöste Mineralien und Spurenelemente enthalten, die die Heilwirkung unterstützen.
Auch so genannte Gradierwerke sind eine Wohltat für Menschen mit Atemproblemen. In ihnen wird Natursole über hohe Reisigwände geträufelt, dabei verdunstet das Wasser und gibt Salz an die Umgebung ab. Unerwünschte Fremdstoffe werden in den Wänden ausgefiltert. Gradierwerke werden beispielsweise im deutschen Bad Kreuznach und in der Schweiz im Parkresort Rheinfelden betrieben. Rheinfelden bietet ausserdem eine ganze Wellnesswelt rund um die wohltuende Sole (www.soleuno.ch).

In Gradierwerken fliesst die heilende Sole über Reisigwände.



Selbstgemachte Kur

Salzhaltige Dämpfe kann man bei Schnupfen und bei Nebenhöhlenentzündungen als Hausmittel einsetzen: In ein Becken mit einem Liter heissem Wasser werden zwei Esslöffel Kochsalz oder Meersalz verrührt. Anschliessend das Gesicht während zehn Minuten über die Schüssel halten und den Kopf mit einem Tuch zeltartig abdecken. Als Alternative kann man die Salzlösung auch mit einem Röhrchen in die Nase hochziehen. Im Handel sind gebrauchsfertige Meersalz-Nasensprays erhältlich.

Beruhigend für die Haut

Insbesondere bei den chronischen Hautkrankheiten Neurodermitis und Psoriasis gelten Solebäder als wohltuend und lindernd. Das salzhaltige Wasser schmiegt sich wie ein Film an die Hautoberfläche und entzieht ihr entzündungsfördernde Stoffe.
Für eine dauerhafte Zustandsverbesserung muss über mehrere Wochen je 15 bis 20 Minuten gebadet werden. Durch anschliessende Bestrahlungen mit einer Speziallampe kann die Wirkung verstärkt werden. Die feinen Salzkristalle machen die Haut aufnahmefähiger für das Licht. Dieses reduziert die Entzündungen und bremst die krankhaft gesteigerte Zellteilung. Um sichtbare Erfolge festzustellen, sind rund 20 Behandlungen erforderlich.
Solebäder wirken auch auf gesunde Haut entgiftend und entschlackend. Wer nicht ein entsprechendes Thermalbad oder eine Wellnesseinrichtung in seinem näheren Umkreis besuchen kann, kann auch in der heimischen Badewanne die Annehmlichkeiten eines salzhaltigen Bades geniessen. Gebrauchsfertiges Badesalz steht in Drogerien, Apotheken und in den Körperpflegeabteilungen einiger Supermärkte im Angebot. Dort sind auch Produkte erhältlich, die mit Auszügen aus Heilpflanzen angereichert sind. ■