

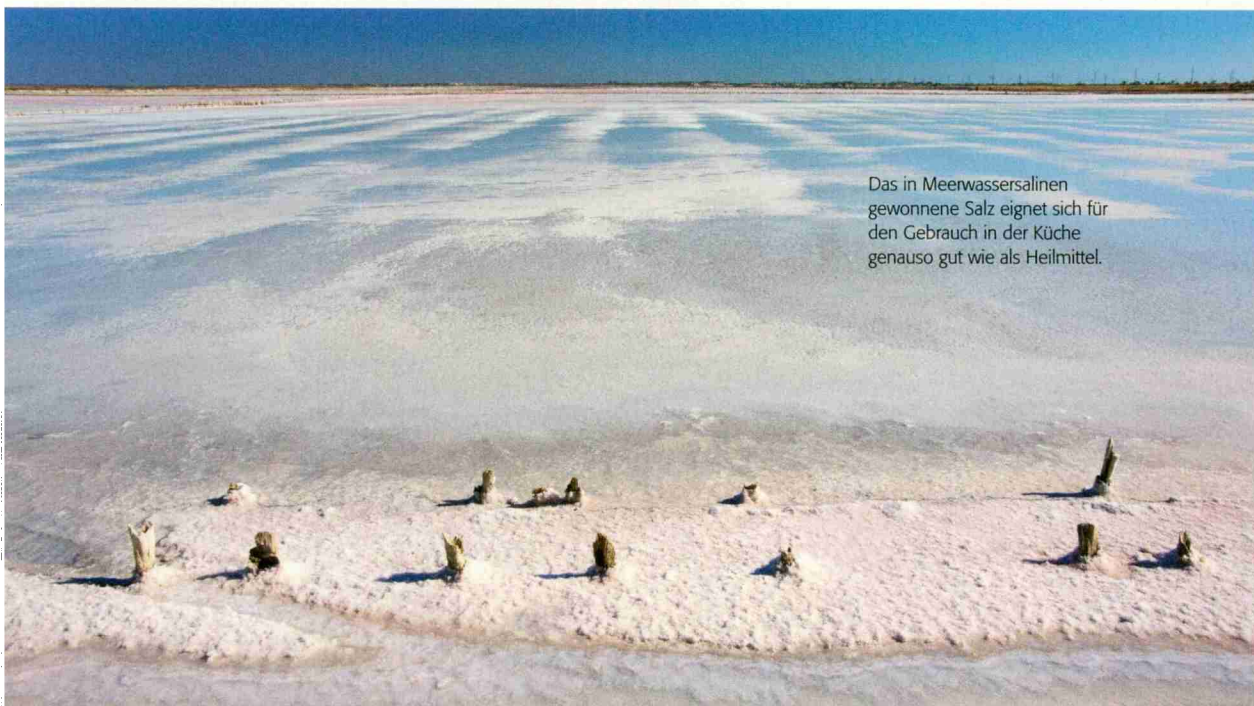


Salz ist ein Allroundtalent. Wir möchten es im Essen nicht missen, aber auch äusserlich angewendet kann es einen positiven Einfluss auf unsere Muskeln, Gelenke, Atemwege und Haut haben. Lesen Sie, wie wir die Kraft des Salzes am besten nutzen können.

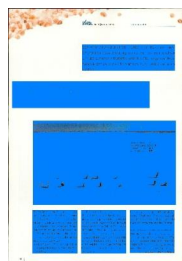
Vivien Wassermann

Alleskönner Salz

Die heilende Wirkung von Sole



Das in Meerwassersalinen gewonnene Salz eignet sich für den Gebrauch in der Küche genauso gut wie als Heilmittel.



Stellen Sie sich vor, Sie machen einen Spaziergang an der Nordsee. Der Wind pfeift, Sie atmen tief ein – und merken, wie gut Ihnen die salzgeschwängerte Luft tut, wie befreit Sie durchatmen können. Oder schliessen Sie die Augen und lassen Sie sich im Toten Meer treiben. Hautreizungen lassen nach, Sie fühlen sich ein bisschen wie neu geboren.

Salz tut unserem Körper nicht nur gut, es ist lebenswichtig für uns. Denn die Salzkonzentration reguliert unseren Flüssigkeitshaushalt und sorgt für den Transport der Nährstoffe, sodass der Stoffwechsel und unsere Körperfunktionen einwandfrei funktionieren können. Natürlich sollten wir es mit dem Salz im Essen nicht übertreiben. Die meisten Schweizer essen eher zu viel als zu wenig davon – die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt weniger als fünf Gramm täglich, also etwa einen Teelöffel. Ein zu hoher Verzehr liegt häufig an den versteckten Salzen in Fertiggerichten.

Doch äusserlich angewendet ist Salz ein wahrer Alleskönner für unsere Gesundheit, besonders bei Erkrankungen der Haut, der Atemwege und der Gelenke.

Salz auf unserer (Schleim-)Haut

Wer nicht mal eben ans Meer fahren kann, hat auch in der Schweiz die Möglichkeit, von Anwendungen mit der sogenannten Sole, einer wässrigen Lösung von Salzen, zu profitieren. Zum Beispiel in einer Salz-Grotte oder einem Solebad.

Eine der stärksten Natursolen Europas gibt es in Rheinfelden. Dort wird sie aus etwa 200 Metern Tiefe in der Saline Rheinfelden-Riburg gefördert und via Pipeline direkt in die Wellness-Welt sole uno geleitet. Anschliessend wird sie mit dem kalzium- und magnesiumreichen Trinkwasser vermischt und auf 33 bis 36°C erwärmt.

Heilende Wirkung

Für nahezu alle Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats empfiehlt Dr. med. Wilfried Schwab, Chefarzt Rehaklinik Salina im Parkresort Rheinfelden, Sole-Anwendungen. So zum Beispiel bei entzündlichem Rheuma, Bandscheibenleiden, Arthrose oder Funktionsstörungen nach Unfällen. «Angewendet als Bäder- oder Wassertherapie reagieren die gelösten Salze mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefässe, was zu einer Mehrdurchblutung führt», erläutert Wilfried Schwab. «Zusammen mit dem warmen Wasser entspannen sich die Muskeln, die Gelenke werden entlastet und die Schmerzen lassen nach. Dadurch wird auch die Beweglichkeit verbessert.» Auch Wassergymnastik im warmen Sole-Becken kann die Regeneration unterstützen. «Vor allem durch den solebedingten vermehrten Auftrieb im Vergleich zu normalem Wasser ist es früher möglich, Patienten zu mobilisieren. Insbesondere wenn diese sich an Land noch gar nicht bewegen können oder dürfen. Wie zum Beispiel bei kaum belastbaren Gelenkschäden», führt der

Experte aus. Zudem empfiehlt er Sole-Anwendungen bei Atemwegsbeschwerden. «Das Einatmen der Aerosole, so heissen die feinen Salzwassertröpfchen, z. B. in der Sole-Inhalationsgrotte regt die Durchblutung der Lungen an und reinigt somit den gesamten Atemtrakt von Bakterien und Allergenen wie Staub oder Pollen.»

Weniger Medikamente dank

Anwendungen mit Sole

Sole wird auch in Verbindung mit Licht bei Schuppenflechte und Sonnenallergie therapeutisch angewendet. «Durch die Sole-Anwendung ist häufig sogar eine Verringerung der Medikamentendosis möglich», schildert Dr. Torsten Hauschild, Dermatologe am Salina Fachärzthehaus im Parkresort Rheinfelden. Bei Menschen mit Psoriasis halte der Effekt der Behandlung manchmal sogar bis zu dreieinhalb Jahre an.

Schweben wie im Toten Meer

Bei Burn-out-Syndromen, Belastungen körperlicher und seelischer Art, zum Stressabbau, aber auch wenn wir einfach nur herrlich entspannen möchten: Hier ist ein Bad in einem Intensiv-Sole-Becken empfehlenswert. Darin können wir nahezu schwerelos durch das Wasser floaten und gedanklich in andere Sphären eintauchen. ■

Welche Erfahrungen haben Sie mit Salz zur Heilung gemacht? Erzählen Sie es uns in einer E-Mail an: vivien.wassermann@sanatrend.ch



Salz-Anwendung für zu Hause



Interview mit:

Regula Studer, Apothekerin
und Inhaberin der Schwarzbuëbe
Apotheke in Breitenbach (SO)

Wie kann mich Salz in der Erkältungszeit unterstützen?

Man kann Salz vielfältig einsetzen, zum Beispiel als Nasenspray, als Nasendusche oder zum Inhalieren. Zum Inhalieren empfehle ich, etwa 2 Kaffeelöffel Salz in 1 Liter kochendes Wasser zu geben. Anschliessend etwas abkühlen lassen und 5 bis 10 Minuten inhalieren.

Welches Salz können Sie dafür empfehlen?

Meersalz ist reicher an Mineralien als Kochsalz. Am mineralienreichsten ist übrigens Meersalz aus dem Toten Meer. Es hat den höchsten Jodanteil und wirkt am intensivsten. In der Apotheke gibt es fertiges Nasensalz abgepackt in Portionen. Als günstige Alternative verkaufen wir offen eine Mischung aus verschiedenen Salzen

nach einer alten Rezeptur (Sal anticatarrhale). Ansonsten können Sie aber auch normales Kochsalz für die Anwendung nehmen.

Wenn jeder um mich herum niest und schnieft: Kann ich mich auch vorbeugend schützen?

Ich habe immer Meersalznasenspray auf meinem Nachttisch stehen. Damit befeuchte ich jeden Abend meine Nase. Gerade jetzt in der Heizperiode ist die Luft extrem trocken im Schlafzimmer. So ist die Schleimhaut gut befeuchtet, was sie weniger anfällig für Viren und Bakterien macht. Zudem habe ich die Erfahrung gemacht, dass man dadurch auch weniger schnarcht.

Welches ist der Vorteil von Nasenspray auf Salzbasis im Vergleich zu gefässverengendem?

Ein gefässverengendes Spray wirkt zwar schneller. Aber man darf es nur über kurze Zeit anwenden, weil es sonst abhängig macht. Nasenspray auf Meersalzbasis können Sie hingegen regelmässig und über lange Zeit anwenden. Dieses wirkt ebenfalls abschwellend, verflüssigt den Schleim und öffnet die Nase, was die Atmung erleichtert.

Was hilft bei Halsschmerzen?

Auch hier gibt es fertige Lutschtabletten auf Meersalzbasis. Oder Sie können mit Salzwasser gurgeln. Hierfür können Sie entweder normales Speise- oder Meersalz verwenden. Lösen Sie etwa 1/2 Kaffeelöffel davon in 1 Glas lauwarmen Wassers auf und gurgeln Sie kräftig. Dies wirkt im Rachen entzündungshemmend, leicht desinfizierend, befeuchtend und schleimlösend.