



# Wellness mit Salz

Schon seit mehr als 2000 Jahren ist die Heilkraft eines Bades in salzhaltigen Quellen oder im Meer bekannt; es verschafft Linderung bei vielen Schmerzzuständen und Beschwerden.

Nutzen Sie die bewährte Heilkraft des Salzes. Denn Salzbäder entspannen nicht nur, sondern sind gesund für die Haut wie auch den Bewegungsapparat. Auch zur Vorbeugung ist Salz bestens geeignet.

### **Altbekannt: die Heilwirkung des Meeres**

Schon vor mehr als 2.000 Jahren beschrieb der griechische Arzt und Wissenschaftler Hippokrates 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.

### **Kuren im Solebad: Auch zu Hause möglich**

Das salzhaltige Wasser der Solebäder besitzt eine tief greifende Wirkung auf die Haut, fördert die Durchblutung und bessert das Allgemeinbefinden. Aber nicht nur im Meer oder in der Kur, sondern ebenso zu Hause lässt sich ein Solebad nehmen. Die häusliche Kur ist einfach und wirksam.

Man gibt dem Badewasser je Liter ein Gramm Kochsalz zu. Für ein Vollbad rechnet man in der Regel 150 Liter, also benötigt man 150 Gramm Kochsalz. 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.

Auf diese Weise lassen sich rheumatische Beschwerden, Infektionskrankheiten, Durchblutungsstörungen und leichte Erschöpfungszustände mit Erfolg behandeln. Sie bauen Alltagsbelastungen ab, helfen gegen Stress und Hektik und haben, vor allem abends, eine heilsame, schlaffördernde Wirkung.

### **Hilfe bei müden Füßen**

Fußbäder mit Salzwasser helfen bei müden und schmerzenden Füßen. Ebenso ist bei Ödemen in den Beinen ein Salzwasserumschlag zu empfehlen.

### **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 aus einem halben Glas Wasser mit einem Teelöffel Salz zu. Gurgeln Sie damit kräftig und möglichst mehrere Sekunden lang. Dies lindert die Beschwerden.



### **Nasendusche gegen Schnupfen**

Warmes Salzwasser macht die verschnupfte Nase frei. Geben Sie einen Teelöffel Salz in ein Glas Wasser. Ziehen Sie die Salzlösung in jedes Nasenloch ein. Noch besser geht dies mit einer Nasendusche. Dies wirkt schleimhautabschwellend und beugt schon im Vorfeld dem Virenangriff entgegen andererseits dem völligen Austrocknen der Nase vor.

### **Salzzufuhr bei Durchfallerkrankungen**

Bei Durchfallerkrankungen sollte 1 bis 2 Tage gefastet und dem Flüssigkeitsverlust durch Trinken vorgebeugt werden. Verlorene Mineralien sollten durch Mineralwasser, Gemüsesäfte oder Tee mit Kochsalz und Zucker ersetzt werden.

### **Solebad – 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 von Salz. 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.

### **Schwitzkur im Salzhemd**

Wer zum Entgiften und Schwitzen gern in die Sauna geht, weiß: Danach ist die Haut superweich, fest 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 gepusht, die Zellen aktiviert und Schlacken ausgeschwemmt – und das alles zu Hause.

## Salz ist für unseren Körper lebensnotwendig

Salz ist überall in der Natur zu finden: in der Erde, in der Körperflüssigkeit von Lebewesen und vor allem im Meer.

Fast 130 g gelöstes Kochsalz enthält der Flüssigkeitshaushalt unseres Körpers. Für unsere Gesundheit ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt lebensnotwendig.

Unser täglicher Salzverzehr liegt im Durchschnitt bei etwa 8 g pro Kopf; 3/4 nehmen wir über Lebensmittel zu uns. 1/4 ist die Zusalzmenge – die Menge an Salz, die wir beim Kochen und Würzen dem Essen zugeben.



**Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.**

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V.

Reinhardtstraße 18A

10117 Berlin

Tel. (030) 847 10 69.0

Fax (030) 847 10 69.21

E-Mail: [info.berlin@vks-kalisalz.de](mailto:info.berlin@vks-kalisalz.de)

[www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de)