

# Das „weiße Gold“ sorgt für Wohlbefinden

Salz begleitet seit Jahrhunderten den Menschen. Der Salzabbau geriet deshalb rasch zu einer wichtigen Macht- und Einnahmequelle für die Herrschenden. Doch Salz hat auch ein schlechtes Image, etwa als Ursache für hohen Blutdruck.

**BERNHARD SCHREGLMANN**

Salz hat viele Facetten. Buchautorin Helene Skoric hat sich mit allen Aspekten befasst.

**SN: Salz ist NaCl. Der Rest sind, laut Physiker Werner Gruber, „Verunreinigungen“. Welche Inhaltsstoffe hat Salz eigentlich?**

**Skoric:** Salz besteht zwischen 96 und 98 Prozent aus Natriumchlorid. Der Rest sind verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Brom, Sulfate, Kupfer, Chrom etc., die in unterschiedlicher Menge vorkommen. Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe ist abhängig vom geologischen Umfeld zur Zeit des Entstehungsprozesses des Salzes. Als „Verunreinigungen“ oder „Rost“ sind all die Inhaltsstoffe nicht zu bezeichnen, da Salz ein natürliches Gefüge und die Zusammensetzung ähnlich unseren Körperflüssigkeiten hat.

**SN: Welche Funktion erfüllt Salz im Körper?**

Der menschliche Körper enthält zirka ein Prozent Salz. Davon verliert er täglich 3–20 g, was über die Ernährung wieder ersetzt werden muss. Unter normalen Umständen benötigt der Mensch für einen funktionierenden Stoffwechsel etwa 3–5 g Salz pro Tag. Die tägliche Salzzufuhr sollte jedenfalls nicht weniger als 2,5 Gramm betragen, damit die Verluste ausgeglichen und alle notwendigen Körperfunktionen erfüllt werden können. In Extremfällen kann sich der Tagesbedarf auf bis zu 20 Gramm erhöhen, wenn verstärkt geschwitzt oder anderweitig viel Flüssigkeit aus-

geschieden wird. Salz reguliert die Verdauung im Magen und schafft die Basis für die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen. Ohne Salz wären die Nerven lahmgelegt und auch das Gehirn braucht Salz für seine Aktivitäten. Alle Muskeln benötigen für die Kontraktionen Salz, mit eingeschlossen den Herzmuskel. Ohne Salz könnte unser Herz nicht schlagen! Salz ist bei der Regulierung des Blutdruckes hilfreich und trägt zur Stabilität des Kreislaufs und der Blutzirkulation bei. Außerdem steuert Salz die Nierenfunktion und den Flüssigkeitshaushalt.

**SN: Ist Salz jetzt gesund und notwändig oder nur ein Blutdrucktreiber?**

Salz ist lebensnotwendig für jedes Lebewesen: Mensch, Tier, Pflanze. Das wussten schon unsere prähistorischen Vorfahren, die in mühevoller händischer Arbeit Salz abbauten oder Solequellen nutzten. Auch Redewendungen, wie „Salz des Lebens“, „das Salz in der Suppe“ beweisen die Notwendigkeit. In der Notfallmedizin ist eine Salzlösung die erste Hilfsmaßnahme nach großen Blutverlusten durch Unfälle oder Operationen. Hoher Blutdruck und Beschleunigung der Herzaktivität sind nicht nur auf hohen Salzkonsum zurückzuführen, sondern auf den gesamten Lebensstil.

Es ist bewiesen, dass nur rund 30 Prozent der Bluthochdruckpatienten salzsensitiv sind. Speisesalz trägt insofern zu höherem Blutdruck bei, weil Kalium, der Gegenspieler des Natriums, fehlt. Zusätzlich muss beachtet werden, dass der Salzkonsum allgemein stark angestiegen ist und

unsere Nahrung viel verstecktes Salz enthält. Deshalb beträgt der tägliche Salzkonsum ein Vielfaches des unbedingt notwendigen. Von salzloser Kost ist allerdings auch abzuraten, was mittlerweile handfeste Argumente aufzeigen.

**SN: Wie geht man bei der Ernährung sinnvoll mit Salz um?**

Am idealsten ist, selbst mit frischen Lebensmitteln zu kochen, Abstand von Teil-, Fertigprodukten, Konserven und Fast Food zu nehmen und Natursalz in vernünftigen Maße zu verwenden. Ein feiner Nebeneffekt: Da Natursalz milder als Speisesalz ist, sind die Speisen wohlschmeckender. Verwendet man Natursalz, reduziert sich automatisch die Salzmenge. Das große Verlangen nach intensivem Salzgeschmack in den Speisen hängt mit dem Bedarf des Körpers nach funktionellen Mineralstoffen und Spurenelementen zusammen, die im herkömmlichen Koch- und Speisesalz fehlen.

**SN: Welche Anwendungen gibt es in der Medizin?**

Schon in der Antike war Salz ein bewährtes Heilmittel. Hippokrates lehrte die „Heilkunde der Sole“ und gilt als Begründer der Solebäder. Im Mittelalter wurde Salz in Kombination mit anderen Produkten, wie z. B. Honig, verschrieben. Natursalz hat sich bis heute als unverzichtbares Hausmittel gehalten und bewährt sich bei vielen Beschwerden, auch weil es stets rasch zur Hand ist. Heutzutage nimmt der therapeutische Einsatz von Natursalz wieder zu, jedoch liegt das heilende Potenzial weit höher und es ist zu hoffen, dass der Trend wächst.



Salz ist eine wichtige Grundlage des Lebens von Menschen, Tieren und Pflanzen.

BILD: SN/BERNHARD SCHREGLMANN

**SN: Welche Salzarten kann/soll man verwenden und wie?**

Aus verschiedenen Gründen ist die Verwendung von Natursalz aus der Region – in unserem Fall das österreichische Natursalz – am idealsten. Die Gründe: keine weiten Transportwege, ordentliche soziale und arbeitsrechtliche Bedingungen und sorgsamer Einsatz der Sprengmittel beim Abbau. All dies ist sicherlich nicht in jenen Bergwerken gegeben, wo große Mengen rasch abgebaut werden müssen, wie zum Beispiel beim sogenannten Himalayasalz.

Auch Meersalz sollte heutzutage mit Vorsicht verwendet werden, da leider Meere als Mülldeponien dienen. Das im Handel befindliche Meersalz muss gereinigt und mit einem Zertifikat versehen sein. Meiner Meinung nach ist österreichisches Natursalz das reinste Lebensmittel, das wir in unserem Land haben, da es bestens geschützt vor Umweltverschmutzungen seit 250 Millionen Jahren im Berg lagert.

**Buchtipp**

Helene Skoric: Das große Buch vom Salz. Ennsthaler Verlag, 2015

## Daten & Fakten

### Salz: Einsatzbereiche in der Medizin

#### Verdünte Sole:

Trinkkuren (zum Entschlacken), zum Gurgeln (bei Halsbeschwerden), zum Inhalieren, zur Hautpflege (besonders hilfreich bei Akne), Haarpflege, Salzhemd (zur Stärkung des Immunsystems, zur Entspannung), gegen Warzen und Fußpilz.

#### Feines Natursalz:

Massage (Natursalz mit hochwertigem Öl vermischen), Wärme- und Kältesäckchen (zum Kühlen oder Erwärmen erkrankter Körperstellen), Fußbäder, Schlafregulierung oder bei momentan auftretender Kreislaufschwäche eine Prise Salz auf die Zunge.

#### Kur- und Badeanwendungen:

Solebäder (Regeneration, Entspannung, bei Hauterkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stärkung des Immunsystems). In Österreich waren Anfang des 19. Jahrhunderts Dr. Wirer und Dr. Götz die Begründer des Kur- und Badebetriebes in Bad Ischl. Mit Solebädern und Trinkkuren konnten sie bei verschiedensten Beschwerden beachtliche Heilerfolge erzielen.

**Weitere Anwendungen:** **Gradieranlage** für Allergiker, Erkrankungen der Atemwege, schleimlösend, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, nach Krankheiten und Operationen, zum Entspannen die mit feinsten Salzpartikeln angereicherte Luft einatmen, **Heilstollen** (Speläotherapie) bei Atemwegsproblemen. **Salzgrotten** werden zur Entspannung, bei Asthma, Haut- und Atemwegsproblemen empfohlen. **Trockensalzinhalationen:** Immunsystem, COPD etc.

## Zentrum für körperperformende Chirurgie

**Im A.ö.KH der Barmherzigen Brüder Salzburg bietet ein Center of Excellence viele Möglichkeiten der körperperformenden Chirurgie.**

Nach starker Gewichtsabnahme und bei alters- oder anlagebedingter Erschlaffung der Haut kann es durch die Entstehung ausgeprägter Hautüberschüsse zu einer radikalen Veränderung der Körperform kommen. Am häufigsten betroffen sind hierbei die Körperregionen Gesicht, Bauch, Flanken, Gesäß, Oberschenkel, Oberarme sowie Brüste. Plastisch-chirurgische körperperformende Straffungsoperationen können bei den Betroffenen ein Erreichen des nahezu normalen Erscheinungsbildes ermöglichen.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Gottfried Wechselberger wird an der Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder das gesamte Spektrum der Straffungsoperationen angeboten. Jährlich werden ca. 500 körperperformende Eingriffe an der Abteilung durchgeführt, was für eine sehr ho-

he Expertise auf diesem Gebiet spricht. Das Spektrum reicht hierbei von Straffungsoperationen im Gesicht, wie Facelift, Halslift oder Lidstraffungen, bis hin zu Straffungsoperationen an der Brust, am Bauch, an den Oberarmen und den Oberschenkeln. In manchen Fällen werden die Straffungsoperationen auch mit einer Fettabsaugung kombiniert.



**Prof. Gottfried Wechselberger leitet die Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im KH der Barmherzigen Brüder Salzburg.**

BILD: SN/BARMHERZIGE BRÜDER

Bei Patienten, bei denen unterschiedliche Körperregionen korrigiert werden sollen, empfiehlt sich ein mehrzeitiges Vorgehen. Die Entscheidung über die Anzahl und Reihenfolge der notwendigen Operationen sollte immer nach einer körperlichen Untersuchung individuell getroffen werden.

In der Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im KH der Barmherzigen Brüder besteht eine eigene Spezialambulanz für körperperformende Chirurgie, wo Patienten von erfahrenen Plastischen Chirurgen beraten werden.

Der Abteilungsvorstand Prof. Dr. Gottfried Wechselberger ist einer der führenden Spezialisten in der Plastischen Chirurgie mit über 180 wissenschaftlichen Publikationen als Erst- und Co-Autor in internationalen Fachzeitschriften.

#### Kontakt

Terminvereinbarung Erstvorstellung im KH der Barmherzigen Brüder Salzburg:  
Sekretariat: Martina Donath  
Tel.: +43 662/8088-8452  
Kontakt: Prim. Prof. Dr. G. Wechselberger  
E-Mail: KRANKENHAUS@BBSALZ.AT

ANZEIGE