

Salzsole. Positive Wirkung – innerlich und äußerlich!

Lange Zeit galt Salz als verpönt, doch es gibt auch wissenschaftliche Untersuchungen, die zu dem Schluss kommen, dass Menschen gerade ein höheres Risiko haben, früher zu sterben, wenn sie wenig Salz konsumieren. Bezüglich der Therme in Bad Reichenhall schrieb DIE WELT außerdem: "Nicht nur beim Einatmen, sondern auch beim Baden, Inhalieren, Trinken und Spülen offenbart die an Mineralien und Spurenelementen reiche Alpensole ihre positive Wirkung. In ihr sind Schätze des 250 Millionen Jahre alten Urmeeres gebunden. Neurodermitis und Allergien werden ebenso behandelt wie Erkrankungen der Atemwege, Schlafstörungen und Depressionen." Aber warum in die Ferne schweifen, wenn es sogar möglich ist, die positiven Eigenschaften und Wirkungen der Salzsole für sich zu Hause zu nutzen...

Positive Eigenschaften der Salzsole - und naturbelassener Salze

Nicht alleine das Salz in Bad Reichenhall verfügt über eine Vielzahl an Mineralien und Spurenelementen. Beispielsweise auch das naturbelassene Salz aus dem Himalaya, das es fast überall zu kaufen gibt, beinhaltet mindestens 84 von insgesamt 92 Spurenelementen, die derzeit wissenschaftlich belegt und für die normale Organfunktion im Körper lebenswichtig sind. Darunter beispielsweise Kalzium, Eisen und Zink sowie Kalium, Magnesium und Kupfer. Nicht umsonst gibt es also Aussprüche, wie 'Salz des Lebens', 'Salz der Erde' oder 'Salz in der Suppe', die allesamt positiv konnotiert sind. Aber nicht allein auf unseren Körper, sondern auch auf die Seele soll Sole einen positiven Effekt ausüben können, nämlich eine ausgleichende, wohltuende und entspannende Wirkung haben sowie Depressionen vorbeugen bzw. bessern zu können.

Wichtig ist es beim Einsatz einer Salzsole - innerlich wie äußerlich - allerdings, wirklich naturbelassenes Salz zu nutzen, das keiner chemischen Reinigung unterzogen wurde und frei von Rieselhilfen, Fluoriden sowie sonstigen Zusätzen ist. Und übrigens: Auch als Standard-Salz zum Würzen von Speisen ist es vor dem beschriebenen Hintergrund sinnvoll, das gesündere, naturbelassene Salz zu nutzen, findet Finni Fit - ob nun aus dem Himalaya, aus Afrika oder den Meeren dieser Welt...



Nützliches Wissen für den Alltag

Angemerkt sei allerdings, dass es auch mit Blick auf den Einsatz des sogenannten Steinsalzes zu Nebenwirkungen kommen kann. Diese betreffen insbesondere Menschen mit Bluthochdruck, Ödemen und Wassereinlagerungen. Entsprechend einmal mehr ein Hinweis von Finni Fit: Seid ihr euch unsicher bezüglich des Einsatzes einer Salzsole, konsultiert bitte euren Arzt oder Apotheker.

Herstellung der Salzsole

Um eure eigene Salzsole herzustellen, benötigt ihr nichts weiter als ein Glas, im besten Fall mit Deckel, Steinsalz in Kristall- oder Brockenform sowie gutes Wasser, sei es gefiltert oder sogar aus einer Quelle stammend. In jedem Fall sollte das Wasser mineralarm sein.

Legt ihr das Salz in das Glas Wasser, wird sich das Salz so lange auflösen, bis das Wasser eine Salzkonzentration von 26 % aufweist. Mehr geht nicht, d.h. das Wasser ist gesättigt und kann kein zusätzliches Salz aufnehmen.

Entsprechend wird ein Rest eures Salzes auf dem Glasboden liegen bleiben und sich erst auflösen, wenn ihr nach und nach Sole aus dem Glas entnehmt und pures Wasser nachgießt.



Einsatzmöglichkeiten der Salzsole - innerlich

Bei der Einnahme von Salzsole wird Erwachsenen im Allgemeinen empfohlen, einen Teelöffel der angesetzten, 26 %igen, gesättigten Sole - dauerhaft genutzt oder als Kur angewandt - in 300 ml Wasser zu lösen und noch vor dem Frühstück zu sich zu nehmen. Auch ist es möglich, 2 bis 3 Teelöffel der Sole auf einen Liter Wasser zu geben und über den Tag verteilt zu trinken. So geschehen, kann sich die Einnahme der Salzsole wie folgt positiv auswirken:

- Hilfe bei Verdauungsproblemen, Blähungen und Sodbrennen.
- Linderung von Muskelkrämpfen.
- Stärkung des Immunsystems durch die enthaltenen Mineralien und Spurenelemente sowie Verbesserung von Atmungs-, Kreislauf- und Nervensystem.

Nützliches Wissen für den Alltag

- Verschaffen von Linderung bei Arthritis und Rheuma sowie Nieren- und Blasensteinen.
- Stärkung der Knochen und des Bindegewebes.
- Erleichterung der zellulären Absorption von Mineralien im Allgemeinen. Entsprechend kann die Salzsole dazu beitragen, den Körper mit Elektrolyten zu versorgen und den pH-Wert des Körpers im Gleichgewicht zu halten.
- Hilfe bei der Gewichtsabnahme, indem im Körper fehlende Mineralien ausgeglichen werden, die zu Heißhungerattacken führen können. Gleichzeitig soll die Salzsole dazu in der Lage sein, tote Fettzellen abzutransportieren.

Aber Achtung: Sowohl kann der innerliche Einsatz der Sole zu einer Erstverschlimmerung möglicher bestehender Hautprobleme, aber auch zu Entschlackungserscheinungen wie Durchfall führen. Dann sollte die Salzkonzentration zunächst reduziert werden, indem - statt eines Teelöffels - nur ein paar Tropfen der 26 %igen, vollständig gesättigten Salzsole in 300 ml Wasser gelöst und getrunken werden.

Einsatzmöglichkeiten der Salzsole - äußerlich

Sole-Tinkturen

Sole-Tinkturen können genutzt werden, um beispielsweise rheumatische Beschwerden, Gicht, Wunden und Entzündungen, Akne und Herpes sowie Insektenstiche zu lindern, indem die Sole auf die betroffene Stelle aufgebracht wird, sei es durch Auftupfen, Einreiben oder sogar mittels Wickeln. Dabei macht es Sinn, zunächst an einer kleinen Stelle zu testen, wie empfindlich die Haut auf die vollständig gesättigte, 26 %ige Salzsole reagiert - und im Zweifel mit einer durch Wasser verdünnten Konzentration zu starten, beispielsweise mit 12 ml eurer eigenen Herstellung und 100 ml Wasser. Das ergibt eine Sole mit einer Konzentration von 3 %.

Sole-Bäder

Sole-Bäder sollen dazu in der Lage sein, Fußpilz zu heilen, Wassereinlagerungen entgegenzuwirken, Muskelkater zu beruhigen, akute Schmerzen zu lindern, den Schlaf zu regulieren sowie den Körper zu entgiften, Stress abzubauen und zu entspannen. In der wissenschaftlichen Literatur wird dazu empfohlen, einen Esslöffel Steinsalz mit ins Badewasser zu mischen, ab einem Salzgehalt von ca. 6 %, wird der Effekt des Schwebens wahrgenommen und das Tote Meer soll sogar über Salzgehalt von 30 % verfügen. Auf welche Salzkonzentration ihr euer Badewasser bringen möchtet, bleibt natürlich euch überlassen. Als Richtwert: Für eine 6 %ige Sole zum Baden, benötigt ihr 6 kg Salz auf 100 Liter Wasser.

Nützliches Wissen für den Alltag

Sole zum Inhalieren, Gurgeln und Spülen

Wird eine Sole zum Inhalieren eingesetzt, ist eine 1 bis 2 %ige Lösung bereits ausreichend, d.h. ihr nutzt 40 bis 80 ml eurer hergestellten Sole und gießt sie mit einem Liter Wasser auf. Das Inhalieren der Sole soll dabei helfen, Atemwegs- und Nebenhöhlenbeschwerden in den Griff zu bekommen sowie Asthma und Bronchitis zu lindern.



Bei Halsschmerzen, Rachenschwellungen, trockenem Husten und gereizten Mandeln ist es zudem möglich, mit einer bis zu 3 %igen Sole zu gurgeln. Und selbst für die Mund- und Zahnhygiene kann eine bis zu 3 %ige Sole zum Spülen des Mundraums eingesetzt werden. So soll die Sole vor Mundgeruch schützen sowie Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen vorbeugen bzw. diese lindern. Gleichzeitig dient das Salz dazu, die Zähne natürlich etwas aufzuhellen.

Zusatztipps - von Finni Fit

Möchtet ihr das Bindegewebe stärken und abgestorbene Zellen loswerden, die für ein raues, stumpfes Erscheinungsbild der Haut verantwortlich sind? Dann versucht es doch - vielleicht sogar als Ergänzung zu einem Bad - mit einem Peeling aus Steinsalz, natürlich in Kristall- statt in Brockenform.

Ein paar Tropfen der selbst hergestellten Sole in den Gesichtereiniger oder ins Gesichtswasser geträufelt, sollen außerdem zu einem strahlenden Teint verhelfen; Gelbfärbungen von Nägeln sollen durch das Auftragen der Sole verschwinden - und selbst in der Haarpflege könnt ihr eure eigens hergestellte Sole einsetzen: Gebt dazu ein paar Tropfen der Sole in euer Shampoo, um die Reinigungsleistung zu erhöhen - oder in die Spülung, für etwas mehr Volumen im Haar.