

## Wirkung von Sole und Salz wird wiederentdeckt

Veröffentlicht am 24.06.2011 | Lesedauer: 5 Minuten

Von Nicola Menke



Salz in der Nahrung ist wichtig. Aber auch durch äußerliche Anwendung kann das weiße Gold seine Heilkräfte entfalten

Quelle: picture-alliance / Photocuisine/Photocuisine.de

Sole ist ein Allroundtalent. Sie hilft bei Haut- und Atemwegsbeschwerden. Menschen mit Gelenkproblemen profitieren von einem Bad: Sie schweben förmlich.

**S**alz möchte niemand in seiner Suppe missen. Für den menschlichen Körper ist es erwiesenermaßen unverzichtbar – sei es, um den Blutdruck zu regulieren oder den Wasser- und Nährstoffhaushalt zu steuern. Darüber hinaus findet das so unscheinbar aussehende Mineral bereits seit Jahrtausenden als Heilmittel Verwendung ([/die-welt/vermishtes/article4379836/Im-Bann-der-weissen-Kristalle.html](http://die-welt/vermishtes/article4379836/Im-Bann-der-weissen-Kristalle.html)) – vorwiegend in gelöster Form, als Sole.

### Innerliche und äußerliche Anwendung

“Unter Sole versteht man salziges Wasser natürlichen Ursprungs, das einen hohen Gehalt an Mineralsalzen wie Jod, Sulfur oder Radon hat“, erklärt Karin Lehmann vom Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern. Sole ist ein anerkanntes Arzneimittel, das sowohl äußerlich –

zum Beispiel in Form von Bädern oder Umschlägen – als auch innerlich als Trinkkur, Spülung oder Inhalation angewendet wird. Das medizinische Spektrum, in dem es positive Effekte erzielen kann, ist groß.

## Heilwirkung für die Haut

Abgesehen davon, dass Sole das Immunsystem und den Kreislauf stärkt und nicht selten desensibilisierend bei Allergien (<https://www.welt.de/themen/allergien/>) wirkt, kann sie unter anderem bei Verdauungskrankheiten, Stoffwechselstörungen oder bei Blasen- und Harnleiterinfektionen helfen. Hauptanwendungsgebiete der "weißen Krankenschwester", wie Sole aufgrund ihrer Heilwirkung auch genannt wird, sind jedoch Hautkrankheiten (<https://www.welt.de/themen/hautkrankheiten/>) sowie Erkrankungen der Atemwege und des Bewegungsapparates.

"Durch eine Sole-Therapie lassen sich bei vielen Hautkrankheiten sehr gute Ergebnisse erzielen", bestätigt Bernd Salzer vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen in Berlin. So könne man mit salzgetränkten Umschlägen Akne (<https://www.welt.de/themen/akne/>) lindern: "Sie wirken antibakteriell und lassen den Eiter ablaufen." Und auch bei chronischen Erkrankungen wie Neurodermitis (<https://www.welt.de/themen/neurodermitis/>) und Psoriasis (Schuppenflechte (<https://www.welt.de/themen/schuppenflechte/>)) wirkten Sole-Anwendungen nachhaltig. "Hier sind Bäder mit hochkonzentrierter Sole angezeigt, wobei man sie am besten mit einer UV-Bestrahlung verbindet", erklärt Prof. Jürgen Kleinschmidt, Vizepräsident der Vereinigung für Bäder- und Klimakunde in Bonn.

Diese sogenannte **Sole-Photo-Therapie**, bei der der Patient direkt nach dem Bad noch salzverkrustet eine Dosis Sonne "verabreicht" bekommt, dauert je nach Schweregrad der Erkrankung zwischen 3 und 12 Wochen und wird mittlerweile von den Kassen übernommen. "Der Heilungseffekt hält eine ganze Weile an, ist aber nicht dauerhaft. Nach einem halben Jahr können die Symptome wiederkehren, dann muss man erneut behandeln", erläutert Salzer. Lohnenswert ist die Therapie dennoch: Sie kommt ganz ohne Chemie oder Kortison aus.

## Gut für die Atemwege

Auch bei akuten und chronischen Atemwegserkrankungen

([/print/die\\_welt/vermishtes/article13247829/Die-heilende-Wirkung-des-Meeres.html](/print/die_welt/vermishtes/article13247829/Die-heilende-Wirkung-des-Meeres.html)) wie

Asthma (<https://www.welt.de/themen/asthma/>), Bronchitis

(<https://www.welt.de/themen/bronchitis/>) oder Nebenhöhlenentzündungen lohnt es sich,

dem Naturheilmittel Sole eine Chance zu geben: "Die Inhalation mit Sole lässt die Schleimhäute anschwellen und ist entzündungshemmend. Sie bewirkt, dass Sekret besser abgehustet werden kann und Hustenreiz gedämpft wird", erklärt Kleinschmidt. Bei regelmäßiger Anwendung könne man daher bestehende Erkrankungen deutlich lindern.

Über diese Akutwirkung hinaus beugt das Einatmen der Aerosole – so heißen die feinen Salzwassertröpfchen – jedoch auch Atemwegs- und Erkältungskrankheiten vor: Es regt die Durchblutung der Lungen an und reinigt sie sowie den gesamten Atemtrakt von Bakterien und Allergenen wie Staub oder Pollen. Dies bringt Allergikern spürbar Erleichterung. Alternative zum Inhalieren kann die Spülung mit Solelösung sein.

## **Rheuma und Athrose**

"Auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma

(<https://www.welt.de/themen/rheuma/>), Arthrose oder degenerativen Veränderungen der

Wirbelsäule kann Sole positiv wirken", sagt Lehmann zum dritten Schwerpunkt zum Einsatz von Sole. Therapiert werde in diesem Fall vor allem durch Baden im warmen, mindestens vierprozentigen Solewasser. Teils kommen auch Solepackungen zum Einsatz. Die gelösten Salze reagieren mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße. Dadurch entspannen sich die Muskeln, und Gelenke werden entlastet – die Schmerzen lassen nach, und die Beweglichkeit der Patienten verbessert sich.

Oft wird den Betroffenen von ihren Ärzten neben Wannenbädern auch Wassergymnastik im Solebecken (</gesundheit/specials/wellness/article8221324/Hier-finden-Sie-Ihre-wellness-Therme.html>) verschrieben: "Durch den Auftrieb können sie die

bewegungstherapeutischen Übungen, die ihre Heilung fördern, leichter und schmerzfreier durchführen", sagt Lehmann, die stellvertretende Kurdirektorin der Kaiserbäder Insel Usedom ist. Aufgrund des salzwasserbedingten Auftriebs sei es möglich, schon Patienten zu mobilisieren, die sich an Land noch gar nicht bewegen könnten – etwa bei kaum belastbaren Gelenkschäden.

Entscheidet man sich angesichts der vielfältigen Heilwirkungen für eine Sole-Therapie, sollte man das mit einem Facharzt oder Badearzt besprechen. Dieser kann beurteilen, ob sie sinnvoll ist und weiß um Gegenanzeigen. Zudem ist der ärztliche Rat wichtig zur Wahl der richtigen Sole beziehungsweise des passenden Kurortes: Die einzelnen Heilquellen variieren im Salzgehalt zwischen 1, 4 und 20 Prozent und sind mit unterschiedlichen Mineralien angereichert. Dementsprechend kommt nicht jeder Ort für jedes Krankheitsbild infrage.

## Fakten über Salz

Deutsche Männer mögen es salzig: Statt der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen sechs Gramm Salz pro Tag essen deutsche Männer mehr als acht Gramm, die Frauen dagegen halten sich an den Rat der DGE. Das Salz steckt vor allem in Brot, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukten und alkoholfreien Getränken. Kinder und Jugendliche essen ebenfalls zu salzhaltig. Die Vorliebe entwickelt sich im zweiten und dritten Lebensjahr.

Natürliches Antidepressivum: Eine salzarme Diät kann aufs Gemüt schlagen, berichten Alan Kim Johnson und seine Kollegen von der University of Iowa. Sie analysierten das Verhalten und die Hirnchemie von Ratten, die zu wenig Salz bekamen. Ihr Ergebnis: Wie Schokolade und Kokain beeinflusst Salz das Belohnungssystem im Gehirn. Die Ratten konnten sich an nichts mehr erfreuen.

Über Geschmack kann man streiten: Nicht jeder schmeckt das Gleiche. Während manche Menschen Bitteres, Salziges oder Süßes sehr stark wahrnehmen, schmecken dieselben Aromen für andere fade. Forscher der amerikanischen Penn State University meinen, dass dies bereits in den Genen festgeschrieben sei. Manche Menschen brauchten zum Beispiel mehr Salz, weil Bitterstoffe sie sonst sehr stören würden.

Alleskönner für die Lebensmittelbranche: Salz ist für die Lebensmittelindustrie nicht nur Konservierungsmittel, sondern auch ein billiger Geschmacksverstärker, es maskiert unangenehme Bitterstoffe und beeinflusst die Textur von Fertigprodukten. Ohne Salz wäre manches Fertiggericht nicht lecker, sondern würde wie Pappe schmecken.

dpa

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/104405441>