

# Salz ist nicht gleich Salz

Natürliches Salz enthält ein großes Spektrum verschiedenster essentieller Mineralstoffe und Spurenelemente. Es verfügt außerdem über eine seit Jahrtausenden bekannte neutralisierende Kraft, so dass es sich nicht nur als Lebensmittel zur Aufwertung einer gesunden Ernährung eignet. Naturbelassenes Salz kann genauso vorzüglich als linderndes Heilmittel für viele innere und äußere Anwendungsmöglichkeiten eingesetzt werden. Industriell verarbeitetes Kochsalz hingegen schadet in seiner isolierten Form und aufgrund der zugesetzten Chemikalien dem Menschen mehr, als dass es ihm nützen würde.

## Wir tragen ein Stück Ozean in uns

Das Meer ist die Wiege allen Lebens und so auch jene des Menschen. Am Anfang der Zeit war das Meer der Erde unbelebt. Nach vielen Milliarden Jahren entstanden die ersten Lebewesen im salzigen Element. Ganze drei Billionen Jahre später wagten es die ersten, an Land zu gehen. Das war vor ein paar lächerlichen hunderttausend Jahren.

Doch auch die Landlebewesen leben nicht wirklich ohne das Meer. Sie können an Land nur deshalb überleben, weil Ihre Körper zu einem Großteil aus jenem Element bestehen, woraus sie sich einst entwickelt hatten: aus Salzwasser. Unser Blut ist eine 1%-ige Salz-Lösung (Sole) und entspricht damit noch immer der Salzkonzentration der früheren Urmeere.

## Ohne Salz können wir nichts tun

Ohne Salz ist Leben also nicht möglich. Jeder kleinste Vorgang in unserem Körper erfordert Salz bzw. seine Mineralstoffe in ionisierter Form. Ohne Salz könnten wir nichts tun, weder den Arm heben noch einen Schritt tun, ja noch nicht einmal einen Gedanken fassen. Wenn wir uns nun mit ausreichend Salz versorgen möchten, welche Maßnahme wäre da äußerst logisch und vernünftig? Richtig, wir sollten etwas Urmeerwasser trinken. Urmeere gibt es leider nicht mehr. Doch das macht nichts. Stattdessen können wir das naturbelassene Salz der Urmeere (Steinsalz und Kristallsalz) oder auch jenes der heutigen Ozeane (Meersalz, Fleur de Sel) für unsere Speisen oder Heil-Zubereitungen verwenden.

## Kochsalz

Reinweißes Salz, das unter der Bezeichnung Koch- bzw. Speisesalz im Supermarkt verkauft wird und das in nahezu allen Fertigprodukten der Lebensmittelindustrie enthalten ist, gehört nicht mehr zu den naturbelassenen Salzen.

Es handelt sich um kein ganzheitliches Lebensmittel und schon gar nicht um ein Heilmittel. Es wurde aufwändig industriell verarbeitet, gebleicht, bei hohen Temperaturen gesiedet und gereinigt (= raffiniert), so dass es - und so schreibt es das Gesetz vor - nur noch aus Natriumchlorid besteht.

## Kochsalz: Chemikalien statt Mineralien

Statt der übrigen im naturbelassenen Salz noch vorhandenen Mineralstoffe (z. B. Kalium, Magnesium etc.) und Spurenelemente (z. B. Selen, Silizium, Zink etc.) enthält Industriesalz einen interessanten "Ersatz", nämlich verschiedene Chemikalien.

Dazu gehören Riesehilfen (Anti-Klumpmittel, z. B. Aluminium(hydr)oxid oder Kaliumhexacyanidoferrat(II)) sowie Jod- und Fluorverbindungen zur vermeintlichen Prophylaxe von Schilddrüsenerkrankungen und Karies.

Kochsalz, das in Wurstwaren verwendet wird, enthält darüber hinaus auch Natriumnitrit. Zu den Auswirkungen dieser Zusätze lesen Sie bitte weiter unten ab "Krebs durch Kochsalz?".)

Jenes "Salz" aber, das in unserem Körper vorhanden ist und das unser Körper tagtäglich mit der Nahrung aufnehmen sollte, hat mit dieser raffinierten Natriumchlorid-Chemikalien-Mischung nichts zu tun.

## **Überleben ohne Salz**

Nun leben wir aber glücklicherweise nicht vom Salz allein. Und so war es ursprünglich auch nicht die Aufgabe des Salzes, uns mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. In der steinzeitlichen Epoche lebten viele Menschen weit vom Meer entfernt und sie überlebten sehr gut - auch ohne Salz.

Doch aßen sie weder Fertigsuppen noch Weißbrot noch Kuchen, sie tranken weder Alkohol noch Milch und auch nicht jeden Tag Espresso. Stattdessen aßen sie - neben Früchten, Nüssen und (als die Jäger-Ära begann) Fleisch - große Mengen mineralstoffreicher Wildpflanzen und Kräuter. Wildpflanzen und Kräuter sind so außerordentlich reich an Mineralien und Spurenelementen, dass beispielsweise ein reiner Wildpflanzen Salat auch ohne Salz ganz hervorragend schmeckt - einfach, weil der hohe Gehalt an natürlichen Mineralien für einen bereits herzhaft-würzigen Geschmack sorgt.

## **Naturbelassenes Salz versorgt mit Mineralstoffen**

Da jedoch heutzutage kaum jemand mehr Wildpflanzen essen mag, die von Natur aus salz- bzw. mineralstoffreich sind, sind wir mittlerweile auf andere Salz- und Mineralstoffquellen angewiesen. Leider entfernen wir aber die mineralstoffreichen Randschichten von Reis und Getreide, wir extrahieren den in seiner isolierten Form wertlosen Zucker aus der eigentlich mineralstoffreichen Zuckerrübe, wir kochen unser Gemüse (schütten das mineralstoffreiche Wasser weg) und essen mineralstoffarme Kultursalate aus dem Gewächshaus.

Die moderne Ernährung versorgt den Zivilisationsmenschen folglich nicht mit den nötigen Salzen und Mineralstoffen. An dieser Stelle kann jetzt naturbelassenes Salz - nicht aber raffiniertes Kochsalz - aushelfen.

## **Naturbelassene Salze nur im Fachhandel erhältlich**

Naturbelassene Meersalze, Kristallsalze, Ur- bzw. Steinsalze oder das exquisite Fleur de Sel verleihen "zivilisierten Kultur-Speisen" wieder Geschmack und ersetzen - wenigstens zum Teil - die in modernen Nahrungsmitteln fehlenden Mineralstoffe und Spurenelemente.

Im gewöhnlichen Supermarkt aber gibt es diese naturbelassenen Salze nicht mehr. Die Salzregale sind voll billigem industriell verarbeitetem Kochsalz, Fertiggerichte aller Art enthalten Kochsalz, Brot vom Bäcker enthält Kochsalz, Wurst und Käse enthalten Kochsalz, Konserven sind ebenfalls voller Kochsalz.

Naturbelassene Salze von bestmöglicher Qualität jedoch und damit gewürzte Lebensmittel (Brot, Käse, etc.) sind nur noch im Bio-Fachhandel erhältlich.

## **Warum Kochsalz?**

Warum aber wird hauptsächlich Kochsalz und nicht naturbelassenes Salz in der Lebensmittelindustrie verwendet? Es wäre doch bedeutend einfacher, sich mühselige industrielle Raffinationsprozesse zu sparen und das Salz aus Meer oder Bergwerk in seiner ursprünglichen Form einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie jedoch scheint das ganz anders zu sehen.

## **Weil Kochsalz der Lebensmittelindustrie nützt**

Die im natürlichen Salz enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente können dem Salz ungünstige Eigenschaften verleihen. Ungünstig natürlich nur für die Lebensmittelindustrie, für die Menschen wären sie ein Segen.

Magnesium und Kalium beispielsweise sorgen für einen intensiveren, leicht bitteren Geschmack des Salzes. Magnesium zieht außerdem Wasser an. Dadurch neigt das natürliche Salz eher zum Verklumpen. Also muss das Magnesium raus, denn ein verklumpendes Salz lässt sich weder lagern noch gut verkaufen und auch nicht exakt dosieren (z. B. bei der Herstellung von Fertiggerichten).

## **Mit Mineralien "verunreinigt"**

In naturbelassenen Salzen können ferner auch Reste von Tonerden enthalten sein, die bei der Herstellung von Kochsalz akribisch entfernt werden. Tonerden jedoch sind weder schädlich noch gefährlich. Im Gegenteil, sie könnten die aggressive Wirkung des Kochsalzes auf den Organismus aufgrund ihrer entgiftenden und absorbierenden Eigenschaften eher mildern.

All diese positiven Bestandteile natürlicher Salze werden jedoch von der Salzindustrie kurzerhand als "Verunreinigungen" betitelt - nicht zuletzt, um den Verbraucher glauben zu machen, er erhalte mit raffiniertem Kochsalz ein ganz wunderbares und reines Produkt.

## **Kochsalzproduktion für die Industrie**

Doch ist auch die Lebensmittelindustrie nur ein wirklich klitzekleiner Fisch inmitten all der übrigen Industrien, die nach Salz verlangen. Annähernd 93 Prozent der weltweiten Kochsalzmengen werden für industrielle Zwecke gebraucht.

Zahlreiche Produkte - insbesondere der chemischen Industrie - können nur mit Hilfe von Kochsalz produziert werden, z. B. Waschmittel, aber auch Lacke, Plastik, PVC und vieles andere mehr. Chemische Prozesse jedoch sind auf reinste Rohstoffe und so auch auf reinstes Natriumchlorid angewiesen. Das ist absolut nachvollziehbar und die chemische Industrie darf gerne Kochsalz verwenden.

Warum man aber glaubt, der menschliche Körper könne - ähnlich einer chemischen Industrieanlage - ebenfalls mit Kochsalz glücklich gemacht werden, dürfte sich dem Verständnisvermögen eines intelligenten Menschen entziehen.

## **Kochsalz zerstört Gesundheit**

Da in der Natur nie ein Stoff oder eine Verbindung matterseelenallein vorkommt, sondern immer in einer ausgewogenen Gemeinschaft mit anderen Stoffen und Verbindungen, stört Kochsalz mit seiner wenig natürlichen Komposition die innere Harmonie des Organismus.

Unser Körper erwartet vollwertige und natürliche Lebensmittel. Er erwartet also weder isolierten Zucker noch isolierte Mehle, keinen geschälten Reis, kein reines Vitamin-C-Pulver und so auch kein isoliertes Natriumchlorid.

## **Kochsalz lässt Zellen sterben**

Trifft Kochsalz in Form von Natriumchlorid aber nun dennoch im Körper ein, dann muss der Organismus Maßnahmen ergreifen, um sich vor diesem konzentrierten Einzelstoff zu schützen. Zu diesem Zweck wird Natriumchlorid mit Hilfe von Wasser in einen ionisierten Zustand versetzt.

Da die meisten Menschen parallel zu einem hohen Kochsalzkonsum sehr wenig reines Wasser trinken, muss das zur Salz-Neutralisation verwendete Wasser aus den Zellen abgezogen werden.

Wertvolles strukturiertes Zellwasser muss nun - als gäbe es nichts Wichtigeres! - für die Entschärfung von billigem Industrie-Kochsalz geopfert werden.

Die betreffenden Zellen sterben daraufhin ab und der Alterungsprozess all unserer Organe, unserer Haut und unseres Blutes wird rasant beschleunigt.

## **Schlechte Kombination Nr. 1: Kochsalz und moderne Ernährung**

Für ein schnelles Ersetzen des Zellverlustes fehlt in der modernen Ernährung jedoch das erforderliche "Material". Natürlich fehlt es nicht an der Basis. Es mangelt weder an Eiweißen, auch nicht an Fetten und schon gar nicht an Kohlenhydraten.

Wo aber sind die Vitalstoffe, die dafür sorgen, dass aus der Basis überhaupt etwas Sinnvolles entstehen kann? Wo sind die lebendigen Enzyme, die seltenen Spurenelemente und vor allem die antioxidativ wirksamen sekundären Pflanzenstoffe?

Moderne Ernährung ist also an sich bereits unvorteilhaft für die Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit des Menschen, die Kombination mit Kochsalz jedoch verschlimmert die Situation noch gravierend.

## **Schlechte Kombination Nr. 2: Kochsalz und tierische Eiweiße**

Wenn nun nicht nur einmal pro Woche, sondern mehrmals täglich kochsalzhaltige Nahrungsmittel konsumiert werden, genügt die beschriebene Selbstschutz-Maßnahme des Organismus oft nicht mehr aus, um die eintreffende Kochsalz-Menge zu neutralisieren.

Meist essen Menschen darüber hinaus nicht nur zu viel Kochsalz, sondern gleichzeitig auch überdimensionale Mengen tierischer Eiweiße. Sie essen Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Wurst, Käse, Joghurt, Quark, Cremetorte, Pudding und vieles weitere mehr. Bei der Verstoffwechslung all dieser angeblich so unglaublich wertvollen Eiweiße entsteht u. a. Harnsäure.

## **Müllproblem im Körper**

Wir haben jetzt also einen Kochsalz-Überschuss und einen Harnsäure-Überschuss. Das Kochsalz tut sich jetzt mit der Harnsäure zusammen, was zu großen Mengen kristalliner Verbindungen führt. Im Körper führt das zu einem ernsthaften Müll-Problem.

Doch so, wie im Außen unliebsame Abfallberge in Drittweltländer verschoben werden und Atommüll quer durch Europa gekarrt wird, genau so zeigt sich auch der menschliche Körper als sehr einfallreich, wenn es um die Endlagerung kritischer Abfälle im Innern geht.

Die entstandenen Harnsäurekristalle werden kurzerhand in den Nieren oder der Gallenblase eingelagert. Auch das Bindegewebe oder die Gelenke sind eine beliebte Sondermüll-Endlagerstätte im menschlichen Körper.

Leider entwickeln sich auf diese Weise im Laufe der Jahre Nierensteine, Blasensteine, Gallensteine, Cellulite, Gicht, Arthrose oder auch Arthritis.

## **Krebs durch Kochsalz?**

Kochsalz ist darüber hinaus - wie weiter oben bereits erwähnt - mit verschiedenen chemischen Zusätzen "gesegnet". Salz, das in der Lebensmittelindustrie für Fleisch- und Wurstwaren verwendet wird, enthält etwa 0,5 Prozent Natriumnitrit. Dieses Salz nennt sich daraufhin Pökelsalz.

Bei der Wurstherstellung wird Fleisch erhitzt und verfärbt sich normalerweise graubraun. Möchten Sie graubraune Wurst essen? Eben. Also wird das betreffende Fleisch mit Pökelsalz behandelt, bleibt folglich schön rot und die Wurst lange haltbar. Leider können sich aus Nitriten - besonders im Zusammenwirken mit Eiweißen - sog. Nitrosamine bilden. Nitrosamine gehören zu den aggressivsten Krebsauslösern unserer Zeit.

Interessant ist, dass gerade die übrigen dem heutigen Speisesalz zugesetzten Ingredienzien wie Jod- und Fluorverbindungen oder die als Rieselhilfen eingesetzten Metallsalze sich beschleunigend auf die Nitrosamin-Bildung auswirken.

## **Alzheimer durch Kochsalz?**

Salz, das partout nicht aus dem Salzstreuer herauskommen will, ist äußerst unbeliebt. Früher gab man einige Reiskörner ins Salz und das Problem war daraufhin weniger stark ausgeprägt. Heute möchte der Verbraucher ein Salz, das jederzeit und möglichst über Jahre hinweg streufähig bleibt. Also bekommt er es auch.

Nur hat die perfekte Rieselfähigkeit ihren Preis: Das Salz enthält jetzt eine Aluminiumverbindung. Das Metall Aluminium soll sich jedoch in ungehörig großen Mengen in den Gehirnen von Alzheimerpatienten finden lassen, so dass es kaum im Interesse gesundheitsbewusster Menschen liegen kann, allein einer verbesserten Rieselfähigkeit wegen Aluminium im täglichen Salz zu sich zu nehmen.

## **Kranke Schilddrüse durch Kochsalz?**

Kochsalz gibt es heute kaum noch ohne Jod. Die meisten Menschen sind darüber sehr glücklich. Schließlich weiß ein jeder, dass wir angeblich in einem gefährlichen Jodmangelgebiet leben und daher über kurz oder lang an Schilddrüsenkrankheiten zugrunde gehen werden, wenn wir nicht alle unsere Speisen mit künstlich jodiertem Salz würzen. Leider hat man dabei versäumt zu erwähnen, dass es sich bei Jod um ein Spurenelement handelt, das sehr leicht überdosierte werden kann.

## **Jod verschlimmert latente Schilddrüsenprobleme**

Die Schilddrüse jedoch reagiert äußerst empfindlich auf eine solche Überdosierung mit künstlichem Jod. Eine leichte Überfunktion der Schilddrüse kann bei der allgemein üblichen Nahrungsmitteljodierung schnell in eine schwere Verlaufsform umschlagen und plötzlich eine medikamentöse Behandlung erfordern.

Die chronisch entzündliche Schilddrüsenkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis, die als häufigste Autoimmunkrankheit in Europa gilt, wird durch Jodgaben beschleunigt. Hashimoto beschreibt die Selbstaflösung der Schilddrüse und tritt bereits bei 2 Prozent der Bevölkerung mit den entsprechenden Symptomen in Erscheinung.

Da sich die Krankheit jedoch oft erst dann bemerkbar macht, wenn die Schilddrüse bereits zum großen Teil zerstört ist, geht man von weiteren 6 Prozent der europäischen Gesamtbevölkerung aus, die noch unwissentlich an der Krankheit leiden.

## **Gefährliche Kochsalz-Jodierung**

Wenn Sie also zu den Menschen mit unwissentlichem Hashimoto oder zu jenen mit unwissentlicher leichter Schilddrüsenüberfunktion gehören, dann sollten Sie künstliches Jod meiden! Da Sie aber von Ihren Beschwerden nichts wissen, haben Sie folglich auch keine Ahnung davon, dass Sie Jodsalz meiden müssen.

Wenn Sie nun aber ganz normal einkaufen und ganz normal essen, dann konsumieren Sie - aufgrund der Allgegenwärtigkeit von Jodsalz - so viel Jod, dass Ihre Schilddrüse damit nicht mehr zurecht kommt und Sie allein infolge der Zwangsjodierung krank werden. Oder anders ausgedrückt: Gäbe es kein Jodsalz, dann blieben Sie gesund!

## **Wo immer möglich meiden: Fluoridiertes Salz**

Auch Fluoride werden gerne ins Speisesalz gemischt. Sie sollen die Zähne vor Karies schützen. Allerdings darf bezweifelt werden, ob sie das tun bzw. ob sie das so zufrieden stellend tun, dass wir die im Zusammenhang mit Fluoriden möglichen Gesundheitsrisiken gerne und ausnahmslos eingehen möchten - vor allem, da Fluoride jetzt plötzlich in künstlicher Form in jedem salzhaltigen Gericht vorhanden sein können.

Bestimmte Formen von Knochenkrebs sollen zum Beispiel von einer übermäßigen Fluoridzufuhr begünstigt werden. Interessant ist hier, dass Nagetiere offenbar deutlich mehr Fluoride vertragen als Menschen. Was für ein Missgeschick, dass ausgerechnet Nagetiere dazu dienen, die angebliche Ungefährlichkeit von Fluoriden bei Menschen zu beweisen.

## **Gesundes Salz**

Wer mittlerweile den Appetit auf herkömmliche Speisesalze verloren hat, findet auf dem Markt der unbearbeiteten und zusatzstofffreien Natursalze ein reichhaltiges Angebot an Meersalzen, Steinsalzen und Kristallsalzen.

Damit diese sich jedoch für die Aufwertung der Ernährung als auch für die unterschiedlichsten Heilanwendungen auch wirklich eignen, achten Sie beim Kauf der Salze bitte auf Qualität. Denn nicht jedes Meersalz ist ein hochwertiges schadstofffreies und unverarbeitetes reines Meersalz, nicht jedes Steinsalz ist frei von Strahlenbelastung und Schwermetallen und nicht jedes Kristallsalz ist tatsächlich von Hand abgebaut, nur in Sole gewaschen und an der Sonne getrocknet.

Nachfolgend stellen wir die drei empfehlenswertesten Salzsorten vor:

## **Fleur de Sel**

Fleur de Sel, die "Blume des Salzes" ist das kostbarste und teuerste Meersalz. Es wird ausschließlich in reiner Handarbeit gewonnen. In kleinen natürlichen Salzbecken an der Küste lassen Sonne und Winde das Wasser verdunsten. Übrig bleibt das Salz. An der Oberfläche entstehen feine "Salzblumen". Diese werden abgeschöpft und lediglich getrocknet. Sie kommen also völlig unbearbeitet in den Handel.

Das Fleur de Sel zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Magnesium und Calcium aus. Dadurch erhält es seinen besonderen Geschmack. Es hat außerdem größere Kristalle als übliche Salze, eine höhere Restfeuchte und eine "knusprige" Konsistenz.

Tipp:

Fleur de Sel sollte nicht zum Kochen verwendet werden, sondern nur für frische Speisen oder zum Nachsalzen bei Tisch.

## **Steinsalz**

Steinsalz stammt aus Salzbergwerken. Dort war irgendwann einmal ein Urmeer. Es trocknete aus und harrte Millionen von Jahren im Untergrund - frei von Umweltbelastungen und Schadstoffen, bis es schließlich vom Menschen entdeckt wurde. Herkömmliches Kochsalz wird meist aus Steinsalz hergestellt.

Steinsalz wird jedoch auch unverarbeitet und naturbelassen angeboten. Dann hat es eine - im Vergleich zur reinweißen Ariel-Optik von Kochsalz - gräuliche Färbung. Dies liegt am fehlenden Bleich- und Reinigungsprozess und ist ein Hinweis auf die Naturbelassenheit.

## **Kristallsalz (u.a. Himalayasalz)**

So wie ein Edelstein ein Stein, aber nicht jeder Stein ein Edelstein ist, so ist Kristallsalz ein Steinsalz, doch ist Steinsalz nicht immer auch ein Kristallsalz. Man stelle sich die Kristallsalzvorkommen ähnlich wie Goldadern vor, die das graue Steinsalz an manchen wenigen Stellen in feinem Rosa durchziehen. Aus diesem Grunde ist der Abbau von Kristallsalz schwierig und für die Industrie nicht lohnend.

Der Unterschied zwischen Kristallsalz und Steinsalz liegt in den unterschiedlichen Druckverhältnissen begründet, die über die Jahrtausende auf das Salz einwirkten. Natürlich abgebautes und unverarbeitetes Steinsalz erfüllt zwar alle Kriterien eines ganzheitlichen Salzes, doch erfuhr es nicht ausreichend Druck, damit seine Elemente in das Kristallgitter des Salzes hätten eingebunden werden können. Dadurch - so heißt es - seien die Elemente zu grobstofflich, um unseren Zellen zu nutzen.

Beim Kristallsalz führten die passenden Druckverhältnisse dagegen zur Entstehung eines geometrisch perfekten Kristalls, in dem die Elemente in einer so kleinen Teilchengröße vorliegen, dass sie vom menschlichen Körper hervorragend aufgenommen und verstoffwechselt werden können. Für Heilanwendungen, insbesondere für die Sole-Trinkkur sollte ausschließlich hochwertiges Kristallsalz (Himalayasalz) verwendet werden.

## **Die Sole-Lösung**

Die meisten Heilanwendungen mit Salz werden nicht mit Salz in kristalliner Festform durchgeführt, sondern mit der sog. Sole. Die Sole-Lösung ist die Mischung von Wasser und Salz. Salz löst sich bekanntlich in Wasser auf - und zwar bis zu einem bestimmten Sättigungsgrad (26 Prozent). Wird in eine gesättigte Solelösung weiter Salz gestreut, so bleibt dieses in kristalliner Form erhalten und sinkt zu Boden.

Bei der Verbindung von Wasser und Salz verändern sich beide Elemente. Die positiven Ionen des Salzes werden von den negativen Polen der Wassermoleküle umgeben und andersherum. Die negativen Ionen des Salzes ziehen die positiven Teile der Wassermoleküle an. Es entsteht also etwas ganz Neues mit neuen Eigenschaften und Strukturen: Die Sole.

## **Krankheit - Defizit an Energie**

Wenn Krankheit nun als Defizit an Energie definiert wird und unser Blut im Grunde eine Solelösung ähnlich der Urmeere darstellt, dann kann uns eine Solelösung aus naturbelassenem Salz und reinem Wasser als eine Art energetische Vorlage dienen. An dieser Vorlage orientieren sich unsere Körperflüssigkeiten und bewegen sich wieder in eine gesunde Richtung.

## **Sole harmonisiert**

Die Sole ist also kein Heilmittel mit genau festgelegten Wirkungen. Bei Bluthochdruck beispielsweise soll sie blutdrucksenkend und bei niedrigem Blutdruck blutdruckaktivierend wirken. Sie gleicht also einfach aus, füllt dort auf, wo etwas fehlt und nimmt weg, wo zu viel da ist - energetisch gesehen. Wem all dies zu esoterisch klingt, möge mit Sole experimentieren - und sich überraschen zu lassen.

## **Die Sole-Trinkkur - Anleitung**

Die Sole-Trinkkur ist keine "Kur" im Sinne von einer zeitlich begrenzten Maßnahme. Sie kann ein Leben lang praktiziert werden und sollte sich zu einer täglichen Gewohnheit, ähnlich dem Zähneputzen, entwickeln.

Setzen Sie eine Sole-Lösung mit einem naturbelassenen Kristallsalz (Himalayasalz gemahlen oder Brocken) an. Nehmen Sie dazu ein verschließbares Gefäß mit breiter Öffnung z. B. ein Einmachglas. Legen Sie Kristallsalzbrocken in das Gefäß und füllen mit einem hochwertigen Quellwasser auf.

Die Salzbrocken lösen sich innerhalb einer Stunde so weit auf, bis eine gesättigte Sole-Lösung entstanden ist. Von dieser Sole geben Sie jeden Morgen 3 KL voll in ein großes Glas (0,3 Liter) Wasser und trinken dieses eine halbe Stunde vor dem Frühstück. Sie können eine entsprechende Menge Sole auch in eine 1-Liter-Flasche mit Wasser füllen und dieses Wasser-Sole-Gemisch über den Tag verteilt trinken.

Das Sole-Glas mit den Salzbrocken kann immer wieder mit Quellwasser aufgefüllt werden. Solange Salzbrocken vorhanden sind, wird daraus immer eine gesättigte Solelösung entstehen. Spätestens dann, wenn sich alle Salzbrocken vollständig aufgelöst haben, geben Sie neues Salz ins Wasser.

## **Sole-Trinkkur aktiviert die Selbstheilungskräfte**

Eine Sole-Trinkkur empfiehlt sich als Basis-Therapie-Bestandteil bei nahezu allen Gesundheitsproblemen, da sie auf körperlicher Ebene in erster Linie eine gründliche Entschlackung einleitet und auf diese Weise der Selbstheilungskraft des Organismus Vorschub leistet. Die eingeleitete Entschlackung kann sich innerhalb der ersten Tage in Durchfällen äußern oder auch in einer Art Erstverschlimmerung von bestehenden Hautproblemen. Die Soledosis kann jederzeit auf wenige Tropfen verringert werden, um die Entgiftungssymptome der ersten Tage zu mildern. Die Solelösung kann auch zum Würzen von Speisen verwendet werden. Sie eignet sich ganz hervorragend für flüssige Gerichte wie Suppen, Salatdressings, Pasteten, etc.

## **Salz-/Sole-Anwendungsmöglichkeiten**

### **Bei Hautproblemen (Unreine Haut, Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Herpes etc.)**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Tupfen Sie einmal täglich konzentrierte Sole auf die Problemstellen.
- Bei Hautproblemen in Gesicht und Dekolleté: Tragen Sie anfangs dreimal, später (nach Besserung) einmal wöchentlich eine Klinoptilolith oder AIONA - Sole-Packung auf. Rühren Sie dazu Gesteinpulver mit konzentrierter Sole (bei empfindlicher Haut mit einem 50/50-Gemisch aus Sole und Wasser) zu breiartiger Konsistenz an, tragen Sie die Mischung auf Ihre Problemzonen auf, lassen Sie sie 30 Minuten einwirken und waschen Sie sie vorsichtig wieder ab.
- Bei Hautproblemen am Körper: Nehmen Sie wann immer möglich ein Solebad (bei offenen Hautstellen: 1 kg Salz auf 100 Liter Wasser, bei unempfindlicher Haut kann die Dosis bis auf 5 kg Salz auf 100 Liter gesteigert werden).
- Da Hautprobleme oft auf eine gestörte Darmflora hinweisen, führen Sie eine Darmreinigung und eine Sanierung der Darmflora durch.

### **Bei Fußpilz**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Nehmen Sie täglich ein Fußbad (15 Minuten) in 10prozentiger Solelösung.
- Waschen Sie die Füße anschließend nicht ab, sondern tupfen Sie sie nur trocken.

### **Bei Asthma**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Führen Sie Sole-Inhalationen durch: Geben Sie dazu 20 Gramm Kristallsalz in einen Topf mit 1,5 Liter dampfendem Wasser. Inhalieren Sie täglich 10 bis 15 Minuten.

### **Bei Erkältungen und Heuschnupfen**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Führen Sie regelmäßig Nasenspülungen mit einem Nasenkännchen (Apotheke) und einer 1%-igen Solelösung durch.
- Auch empfiehlt sich hier die bei Asthma beschriebene Inhalation.

### **Bei Arthritis und Gicht**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Machen Sie kalte Soleumschläge mit konzentrierter Sole. Dazu ein Tuch immer wieder in die kühle Sole tauchen und auf die erkrankte Stelle legen.
- Tragen Sie nach Bedarf eine Klinoptilolith oder AIONA-Sole-Packung auf. Rühren Sie dazu Steinpulver mit konzentrierter Sole zu breiartiger Konsistenz an, tragen Sie die Mischung auf, lassen Sie sie 60 Minuten einwirken und waschen Sie sie vorsichtig wieder ab.
- Achtung: Keine Solebäder bei akuten Gichtanfällen oder rheumatischen Schüben!!

### **Bei Arthrose**

- Sole-Trinkkur
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Machen Sie warme Umschläge mit konzentrierter Sole.
- Nehmen Sie Solebäder bei 37 Grad (20 Minuten lang) - 2 kg Kristallsalz auf 100 Liter Wasser.

### **Bei Nieren- und Blasenbeschwerden**

- Mit der Sole-Trinkkur sollen sich selbst Nierensteine auflösen lassen. Allerdings kann sich die Ausscheidung von Nierensteinen in schmerzhaften Koliken äußern.
- Trinken Sie außerdem täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und ernähren Sie sich ab sofort basisch.
- Legen Sie heiße, feuchte Umschläge mit konzentrierter Sole auf die Nierengegend.



## **Bei Augenproblemen**

Müde Augen nach stundenlanger Computerarbeit haben Pflege verdient. Aber auch eine altersbedingte Sehschwäche lässt sich - über einige Monate hinweg - mit Hilfe von Soleanwendungen bessern.

- Führen Sie ein- bis dreimal täglich Augenbäder mit einer speziellen Augenbadewanne (Apotheke) mit 1%-iger Solelösung durch. Diese Solelösung brennt nicht, da sie der physiologischen Konzentration unserer Tränenflüssigkeit entspricht. Öffnen Sie während des Augenbades das Auge und lassen Sie es mehrere Minuten lang kreisen.

*(Quelle u. a.: "Wasser und Salz" von Peter Ferreira und Dr. med. Barbara Hendel - Das Buch bietet noch viele weitere Tipps und Anwendungsmöglichkeiten)*