

Unbändige Kraft

Für viele Menschen ist es nur ein günstiges Mittel zum Würzen. Doch das Allroundtalent wird bei vielen Beschwerden als **Heilmittel** verwendet und hat sich über Jahrhunderte bewährt.



Kochsalz ist vielseitig: Als Bestandteil von Nasenspülungen ist es im Kampf gegen Schnupfen und zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten nützlich. Durch die Befeuchtung der Schleimhaut werden effektiv Schmutzpartikel, Bakterien und Viren beseitigt. Pollenallergiker gebrauchen häufig Nasenduschen, um Reizstoffe zu entfernen. Die Applikation der Salzlösung ist auch mit Sprays oder Tropfen möglich. Salz hat außerdem bei einigen Hautkrankheiten positive Auswirkungen.

Verschiedene Konzentrationen

Salzlösungen pflegen die Nasenschleimhaut, fördern die Beweglichkeit der Flimmerhärchen und unterstützen die Selbstreinigung des Riechorgans. Sprays können hyperton oder isoton sein. Sie unterscheiden sich in ihrem Salzgehalt. Hypertone Produkte haben eine höhere Konzentration und entziehen der Schleimhaut aufgrund ihrer osmotischen Wirkung überschüssige Flüssigkeit. Dies führt zu einer leichten Anschwellung, sodass Betroffene wieder besser durchatmen können.

Im Gegensatz zu Salzlösungen sollte man klassische abschwellende Nasensprays nicht länger als eine Woche anwenden, da der Gebrauch schnell zu einer Abhängigkeit führen kann (Privivismus). Isotone und hypertone Lösungen hingegen eignen sich zur dauerhaften Nutzung. Sie wirken nicht oder kaum abschwellend, sondern reinigen und benetzen die Schleimhaut vorrangig.

© EpicStockMedia / fotolia.com

Inhalieren mit Salzwasser Durch den warmen Wasserdampf können Atemwegkrankungen wie Sinusitis oder Bronchitis gelindert werden. Durch die Befeuchtung des Atemtrakts löst sich der Schleim. Ferner hat das Inhalieren eine beruhigende, regenerative Kraft. Das Salz gelangt allerdings nur mit in den Dampf, wenn ein Vernebler zum Einsatz kommt, nicht beim Inhalieren über einer Schüssel – da Salz generell nicht flüchtig ist.

Heiserkeit, Husten & Co. Die Heilwirkung von Mineralsalzen reduziert auch entzündliche Erkrankungen der Hals- und Rachenschleimhaut. Das Salz liegt dann in Pastillenform vor. Der Speichelfluss wird angeregt und die Reizungen der Schleimhäute gelindert. Alternativ können Patienten den Wirkstoff über einen Hals- und Rachenspray applizieren. Desweiteren sind Nasensalben im Handel, die bei trockener Nase einen Schutzfilm bilden und das Riechorgan feucht halten.

Einzigartiges Salz Im Toten Meer befindet sich ein Salzgehalt von etwa 28 Prozent (vergleichsweise liegt die Konzentration des Mittelmeers nur

bei etwa 3 Prozent). Das Salz des Sees ist bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Ekzemen, Akne oder bei Trockenheit oft heilsam. Daher sind Badeskuren am Toten Meer besonders für Personen mit Hautproblemen sinnvoll. Neben der Regulation des Feuchtigkeitshaushaltes normalisiert sich die Hautfunktion. Für Menschen mit Beschwerden kann das sehr erleichternd sein. Auch Asthmatiker profitieren von Aufhalten am Toten Meer.

Es gibt eine Reihe von Kosmetika, die das Salz des Sees enthalten und sich dessen positive Wirkungen zunutze machen. Dazu gehören Masken, Haarpflegeprodukte, Duschgels, Cremes, Peelings, Körperlotion, Reinigungsmilch und Badezusätze. Salz aus dem Toten Meer gibt es von verschiedenen Herstellern. Spezielle Kosmetikserien sind apothekenexklusiv erhältlich. Den Ausgangsstoff der Produkte gewinnt man, indem das Wasser des Toten Meeres in Salinen geleitet wird. Dort verdunstet es durch die Sonneneinstrahlung und hinterlässt Körner. Deren Mineralien und Spurenelemente sind für die wohltuenden Einflüsse als Heilmittel ausschlaggebend.

Kein Salz in die Wunde streuen

Bei Hautverletzungen ist Vorsicht geboten. Ein Bad im Meerwasser tut in der Regel zwar auch bei Krankheiten wie Neurodermitis gut. Jedoch sollten Patienten darauf achten, die Kur in beschwerdearmen Phasen durchzuführen, da Salz bei aufgekratzter Haut brennen würde.

Entspannung wie am Meer

Wer es nicht ans Tote Meer schafft, der kann hier zu Lande eine Salzgrotte besuchen. Es handelt sich dabei um Räume, deren Wände mit Salz ausgekleidet sind. Einige enthalten Totes Meer Salz, andere bestehen aus Himalaja- oder regionalem Steinsalz. Die Temperatur in der Höhle liegt bei etwa 20 °C, die Luftfeuchtigkeit ungefähr bei 50 Prozent. Patienten bleiben dort für 45 Minuten. Der Aufenthalt wirkt sich vorteilhaft auf Beschwerden wie Allergien, chronische Infekte der Atemwege und Hauterkrankungen aus. Auch zur Entspannung und zur Stärkung der Abwehrkräfte ist der Besuch einer Grotte ratsam. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*