

## GESUNDHEITSRATGEBER

### Grossmutter's Hausmittelchen

## DIE ANDERE SEITE DES SALZES

Salz kennen wir vor allem aus der Küche. Seine Einsatzmöglichkeiten als Heilmittel sind vielfältig und interessant zugleich, ganz besonders in der äusserlichen Anwendung.

*Steckbrief* Meersalz (sal marinum):  
ist ein Gemisch aus ca. 90 % NaCl (Natriumchlorid), Calcium- und Magnesiumsalzen und Spuren von Brom und Jodsalzen. Meersalz wird gewonnen, indem man Meerwasser auf natürliche Art verdunsten und in flachen Becken auskristallisieren lässt. Sogenannte Salzgärten finden sich z.B. in Montpellier (FR).  
Kochsalz (Natriumchlorid): wird durch Reinigung und Aufbereitung von Salzsole bzw. Steinsalz gewonnen.

Wichtig: Salzlösungen, die zum Spülen, Gurgeln, Einträufeln und Auswaschen verwendet werden, max. 24 Stunden verwenden, da sie leicht von Bakterien befallen werden. Körperstellen, die mit konzentrierter Salzlösung (Umschläge, Bäder) in Berührung waren, gut mit warmem Wasser nachspülen.

### *Wirkung und Anwendungsbereiche*

*innerlich*

- Bei wässrigem Durchfall, häufigem Erbrechen und nach grosser körperlicher Anstrengung mit Schweissverlust.
- Breite Anwendung in homöopathischen Zubereitungen nach Auswahl und Anordnung des Homöopathen, z.B. bei psychischen Verstimmungen und Hautkrankheiten.
- Durch medizinisches Fachpersonal in Form einer Infusion gesteckt bei Blutungen, starkem Durchfall und überall dort, wo ein grosser Flüssigkeitsverlust eingetreten ist (Anwendung als 0,9 %ige physiologische Kochsalzlösung).

*äusserlich*

- Allgemein als durchblutungsanregendes und gewebestärkendes Bad. Zur Festigung und Stärkung des Gewebes nach Entfernen eines Gipsverbandes und zur Nachbehandlung bei Knochenbrüchen sind nach Rücksprache mit dem Arzt (Konzentration, Wirkungsdauer, Häufigkeit usw.) Teilbäder möglich.
- Zur Festigung des Zahnfleisches.
- Zur Abschwellung der Rachenschleimhäute bei Halsentzündungen und zur Verbesserung des Speichelflusses bei trockenem Mund (z.B. als Nebenwirkung einer Medikamenteneinnahme).
- Bei Wundsein, Hautunreinheiten, Rissen an den Körperöffnungen Natrium chloratum Salbe aufstreichen (Inhaltsstoff: Natrium chloratum D 5).
- Bei Kleinkindern zum Auswaschen von verklebten Augen. Bei Schleimpfropfen in der Nase und bei Verstopfung der Nasenhöhlen.
- Bei nicht offenen Sportverletzungen, Verstauchungen und Schwellungen.

### *Anwendung*

*innerlich* **Gesalzener Tee**  
1 Tasse Schwarztee  
1 Messerspitze Salz

Anwendung: Zum Ersetzen des Salzverlustes bei wässrigem Durchfall, häufigem Erbrechen und nach starkem Schwitzen.

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

*äusserlich* **Salzbad**  
1 volle Badewanne Wasser, Temperatur 36-38 °C  
1-3 kg Meersalz  
Meersalz im Wasser gut auflösen.  
Anwendung: Zur Anregung der Durchblutung und zur Stärkung des Gewebes mind. 3 Wochen lang 2-3 Bäder wöchentlich. Badedauer 15 Minuten. Mit 1 kg Meersalz beginnen, langsam auf 3 kg steigern, gegen Ende der Kur wieder auf 1 kg senken. (Da Meersalze mit sehr unterschiedlicher Zusammensetzung auf dem Markt sind, die jeweiligen Angaben auf der Verpackung beachten.)  
Wichtig: Weil nach Meersalzbädern eine Erhöhung der Körpertemperatur möglich ist (sog. Salzfeuer), anschliessend unbedingt 1 Stunde Bettruhe einhalten.

*äusserlich* **Konzentrierte Salzlösung**  
1 Glas warmes Wasser (ca. 1 dl)  
1/2 Teelöffel Salz  
Salz im Wasser gut auflösen.  
Anwendung: Zur Festigung des Zahnfleisches Salzlösung nach dem Zähneputzen einmassieren, nicht nachspülen. Zum gleichen Zweck kann auch eine im Handel erhältliche Sole-Zahnpasta verwendet werden.

*äusserlich* **Gurgellösung**  
1 Glas warmes Wasser (ca. 2 dl)  
1/2 Teelöffel Salz  
Salz im Wasser gut auflösen.  
Anwendung: Bei geschwollenen Rachenschleimhäuten 2-3 1/4 täglich gurgeln; bei zu geringem Speichelfluss jeweils abends.  
Bei Halsschmerzen kann das Wasser durch warmen Salbeitee ersetzt werden. 2-3 x täglich damit gurgeln.

*äusserlich* **Physiologische Kochsalzlösung**  
1/2 Liter Wasser  
1 gestrichener Teelöffel Salz  
(Die 0,9 %ige Kochsalzlösung - 9 g Salz auf 1 Liter Wasser - entspricht der Stärke des Salzgehaltes der Körperflüssigkeit.)  
Wasser aufkochen, Salz darin lösen, erkalten lassen.  
Wichtig: Maximal 24 Stunden verwenden. Das gilt nach dem Öffnen auch für im Handel erhältliche Portionenpackungen.  
Anwendung bei verklebten Augen: Watte mit Kochsalzlösung tränken, Augen von Kleinkindern auswaschen.  
Anwendung als Nasentropfen: Kochsalzlösung mit einer Pipette in die Nasenlöcher träufeln (Pipette nur für eine Person verwenden) oder aus der hohlen Hand aufschnupfen.

*äusserlich* **Salzumschlag**  
angefeuchteter Baumwoll-Lappen (körperwarm)  
3 Esslöffel Salz  
Das Salz auf den feuchten Baumwoll-Lappen streuen.

GESUNDHEITSRATGEBER  
**Grossmutter's Hausmittelchen**

Anwendung: Bei Schwellungen und Verstauchungen Umschlag auf die betroffene Stelle legen, mit Verband fixieren, ca. 15 Minuten einwirken lassen.