



AN DER SALZBAR



Bei Bluthochdruck – ein wichtiger Hinweis:

Patienten mit kritischem Bluthochdruck empfiehlt die Medizin auch heute noch die Vermeidung von Salz in der Ernährung. Das trifft aber nur bei salzsensitivem Bluthochdruck zu, bei Menschen, die keinen Salzspeicher in der Haut anlegen können. Es sind nur 15–30 % aller Bluthochdruck-Betroffenen.

Und für alle Salz-Bar-Besucher:

Es kommt auf das Maß an, 1–2 Gramm purer Salzgenuss steigert Ihr Glücksgefühl – 30 Gramm können schon tödlich sein. Ab 20 Gramm ohne entsprechende Wasserzufuhr können Sie historische Folter nacherleben. Trinken Sie immer genügend reines Tafelwasser zum Salzgenuss. Ideal wären 2 Liter pro Tag. Wenn Sie täglich an der „Salzbar“ naschen, werden Sie viel gesünder und glücklicher.

Impressum

Herstellung und Verlag:
Kastner AG – das medienhaus,
Schloßhof 2-6, 85283 Wolnzach,
Tel. 084 42 / 92 53-0
www.kastner.de

© Text: Eduard Kastner

Fotos: Eduard und Doris Kastner, Frédéric Denhez

(Hrsg., siehe dort S. 191)

ISBN-Nr.: 978-3-941951-66-2



Inhalt

- I Salz heute: Edelkulinarik
und Heilmittel-Lehre 4
- II Die Salze der Erde 9
- III Die Wirkung von Salz
im Stoffwechsel 31
- IV Heilen mit Salz 33
- V Das Salz in der Geschichte . . . 41
- VI Salzverwendung heute 46

I. Salz heute: Edelkulinarik und Heilmittel-Lehre

Das Salz wird von Spitzenköchen wieder in Szene gesetzt. Fast alle präferieren das australische Murray River Salz wegen seiner Leichtigkeit. In Restaurants werden verschieden farbige Salze zu Brötchen und Butter dargeboten. Alfons Schuhbeck hat in seinem Gewürzladen eine „Salzeria“ eröffnet: am Münchner „Platzl“ können Sie die Salze der Welt kaufen und diverse Salz-Gewürzmischungen. Nicht gerade billig. Bis zu 30 Euro das Kilo. Die über 100 Variationen können Sie preiswerter über das Internet ins Haus bekommen. Da kostet das australische Spitzensalz nicht mehr als ein französisches „Fleur de Sel“, auf das viele Kochtalente schwören (ab 8 Euro das Kilo). Die Preisunterschiede haben aber kaum etwas mit den Kosten der Gewinnung und des Transports zu tun. Es ist Zeit, für Aufklärung zu sorgen.

Doch Sie werden feststellen, dass die verschiedenen Salze sich im Geschmack deutlich unterscheiden. Woher kommt dies, wenn doch Salz immer nur dasselbe ist, nämlich Natriumchlorid, NaCl? Parallelen zum Mineralwasser drängen sich auf. Doch die Analyseangaben der Brunnenbetriebe finden Sie bei Salzprodukten nicht. Nach meinen Recherchen wären sie heute für Meersalze im Ernährungsbereich nötig. Auf der anderen Seite warnen Ernährungswissenschaftler vor einer Übersalzung unserer vorgefertigten Lebensmittel. Dass hier vieles im Argen liegt, wissen wir von Analysen unserer Backprodukte: Über 50 zugegebene Chemikalien, zwar alle zugelassen von der Lebensmittelaufsicht, ernähren unseren Körper nicht, sondern belasten ihn.

„Hall“

bedeutet Salz in der Sprache der Kelten. Jeder Ortsname mit Hall zeugt von Salzgewinnung und einer Existenz seit Tausenden von Jahren (Schwäbisch Hall, Hall in Tirol, Hallstatt, Bad Reichenhall). In Walisisch hat sich „Hale“ erhalten (z. B. Halen Môn, siehe S. 34)



Salzabbauwerkzeuge
1200 Jahre vor Christi
aus den Bergwelten
Hallstatts



Andererseits werden die Kochsalzpackungen, die Sie im Supermarkt kaufen, von Ernährungsfachleuten als pures Gift verteufelt. Die physikalisch-chemische Reinigung habe dieses Speisesalz denaturiert. Sie schwören auf **Kristallsalz**, gewonnen aus dem Bergwerksabbau von Millionen Jahre alten Salzstöcken. Die Zerkleinerung dürfte dabei die kristalline Struktur nicht zerstören. Der menschliche Körper spricht aus seiner Urgeschichte auf das Salzkristall besonders an. So raten sie von Salzmühlen ab. Übrigens trifft dies auch für Meersalz zu: Es verklumpt in den Mühlen schnell, weil es die Luftfeuchtigkeit aufnimmt. Kristallsalze sind dagegen viel dichter.

Das Himalaya-Kristallsalz hat so in den letzten Jahren die Esoterik erobert. Orange Salzlampen sorgen für gutes Raumklima. Aus der Salzmedizin wissen wir über die Wirkung von Kuren in Salzstöcken. Es ist also kein Humbug, aber zur extrem niedrigen Dosierung braucht es Strahlungstheorien und Esoterik-Glauben. Nur so kann auch die in der Literatur gern aufgestellte Unterscheidung zum Steinsalz verstanden werden. Das Kristallsalz wurde durch gigantische Druckbelastungen bei der Erdverformung veredelt, in extrem klare Kristallstrukturen gepresst – auch z.T. schon transformiert –, während das Steinsalz nur die Vorstufe ist.

Die Verfechter des Kristallsalzes als Superenergieträger strengen die Biophysik als Beweisgrundlage ihrer Theorie an und bringen neue Untersuchungsmethoden. Immerhin kam dabei schon eine Ablehnung von Mikrowellen als Küchenhilfe heraus: Die Nahrungsmittel verlieren wichtige Bioqualitäten für den Menschen durch die Mikrowellenerhitzung. Wir haben in der Ernährungswissenschaft spannende Zeiten vor uns. Esoterik hin oder her: Die Heilung mit Salz, Salzsole und Salzattributen ist seit der Antike unstrittig.



Salzkristalle

Bis zur Industrialisierung hatte Salz dieselbe wirtschaftspolitische Bedeutung wie heute das Erdöl. Die 850-Jahr-Feier Münchens gründet sich auf die Erwähnung des Ortes zu einer Brückenverlegung für den Salzzoll. Salz war die Grundlage des Reichtums Venedigs, eines Jakob Fuggers, der Hanse oder der französischen Könige (siehe Kapitel V.). Schon in der Hallstattzeit ab 2000 v. Chr. wurde Salz in Bergwerken abgebaut (Steinsalz).

Genug der Einstimmung: Genießen Sie das für Sie ausgewählte Salz. Es ist garantiert gesund, sehr schmackhaft, ja interessant. Mit einem Minilöffel nascht es sich am Besten. Bei Salzwürzmischungen steigt dabei die Fantasie des Einsatzes in der Küche. Die Grußformel an unserer [Salzbar](#) ist auch so einfach wie natürlich:

Sal, sal!

