

Sole: Weißes Gold auf unserer Haut

Der Name ist Programm: Wer in den Thermen von Bad Salzdetfurth, Bad Salzungen oder Bad Salzuflen unter Wasser geht, taucht seinen Körper meist in Sole. Das ist Heilwasser, dessen Salzgehalt mehr als 1,45 Prozent beträgt. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die Therapiemethode vor.

24.04.2017 - von Nina C. Zimmermann/tmn

Fast überall in Deutschland gibt es Solequellen. Besonders häufig sind sie an der nördlichen Grenze von Sachsen, im Vogtland, in Brandenburg, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern, sagt Prof. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Bad Elster (Sachsen). Doch nicht überall werden diese Salzvorkommen auch verwendet: "Die Erschließung ist sehr teuer und die Nutzung auch." Es ist daher wenig verwunderlich, dass der Volksmund Jahrhunderte lang von Salz als "weißem Gold" sprach.

Die Salzgewinnung war vielerorts die Grundlage für Wohlstand, bevor der Kur- und Erholungsbetrieb entstand - wie rund um Schwäbisch Hall. Doch heute spielt in vielen Regionen das Salz - abgesehen von den Bädern - wirtschaftlich eine untergeordnete Rolle. Auf den Spuren dieser Geschichte wandeln Erholungssuchende aber, wenn sie die Stationen der "Wellnessroute Salz + Sole" in der Region zwischen Neckar, Hohenlohe und Schwäbischer Alb abklappern - dort gibt es noch immer mächtige unterirdische Salzvorkommen.

Solebaden heißt entspannen. Wer in Sole badet, will sein Wohlbefinden steigern. Die Muskeln können sich lockern, weil Sole dem Körper ab einem Salzanteil von 3 Prozent Auftrieb gibt. Und je höher der Salzgehalt, desto besser gelingt die Entspannung. "Im Gegensatz zur Meditation brauchen Sie dazu keinerlei Konzentrationstechnik", sagt Resch. Gut schweben lässt es sich aber erst bei einem Salzanteil von etwa 7 Prozent, nahezu schwerelos fühlt es sich; bei 15 Prozent an. Das vegetative Nervensystem fahre dann zurück, der Mensch sei "völlig relaxed".

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/585>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Sole hat vor allem einen medizinischen Nutzen. Prof. Christoph Gutenbrunner von der Medizinischen Hochschule Hannover bewertet den vielerorts verbreiteten Wohlfühl-Gedanken beim Solebaden eher kritisch. "Wir wissen nicht, ob die Salzkonzentration von zwei bis drei Prozent im Wellnessbereich einen relevanten Effekt auf die Gesundheit hat", sagt er. Sole sei in erster Linie ein Therapeutikum, das bei regelmäßiger Anwendung vor allem gegen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, im Fachjargon Psoriasis genannt, hilft. Der Salzgehalt liegt dafür am besten bei mehr als 6 Prozent, die Badedauer sollte etwa 20 Minuten betragen.

Das Salz entzieht der Haut durch einen osmotischen Reiz Wasser. Dadurch werde das Immunsystem der Psoriasis-Patienten angeregt, sagt Prof. Helmut Pratzel, der lange am Institut für Medizinische Balneologie und Klimatologie an der Universität München tätig war. "Als Gegenreaktion sendet es Botenstoffe an den gesamten Organismus und aktiviert so die Selbstheilungskräfte des Körpers."

Ein zweites Anwendungsfeld sind degenerative Beschwerden wie Gelenkverschleiß an Hüfte, Knien oder Lendenwirbelsäule. Auch rheumatische Erkrankungen werden mit Sole therapiert. Allerdings dürften Menschen mit Rheuma nur außerhalb akuter Entzündungsphasen ins Wasser, warnt Gutenbrunner: "Sole ist relativ anstrengend, weil die Reize, die sie auslöst, den Körper im akuten Krankheitsstadium stark belasten können." Außerhalb des akuten Krankheitsschubs könne dieser Reiz aber zu deutlichen Verbesserungen führen; und beispielsweise positiv auf die Schmerzempfindlichkeit wirken.

Atemwegsbeschwerden lassen sich ebenfalls mit Sole behandeln. Dazu wird das Salzwasser in feinste Tröpfchen (Aerosol) zerstäubt. Das geschieht meist über Reisigzweigen in einem Gradierwerk - einem Relikt aus der industriellen Salzgewinnung, wie es sie zum Beispiel in Bad Reichenhall (Bayern) oder Bad Sooden-Allendorf (Hessen) gibt. Auch bei der Inhalation des Sprühnebels komme es zu einem osmotischen Ausgleich, erläutert Resch: Durch die eingeatmeten Aerosole schwellen die Schleimhäute ab, Sekret kann besser abgehustet werden.

Kaum noch üblich sind dagegen Sole-Trinkkuren. Früher dienten sie als Ersatz für mangelnde Mineralienzufuhr. "Heute gibt es dafür keine medizinische Notwendigkeit mehr", sagt Resch. Und wenn es nicht unbedingt sein muss, trinkt wohl kaum jemand freiwillig Salzwasser.

Expertentipp Sole und Sauna kombinieren

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/585>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

"Gegen eine vorsichtige Kombination von Sole und Sauna ist nichts einzuwenden", sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund in Bielefeld. Er rät: Erst etwas im Thermalbecken schwimmen, dann pausieren, um den Kreislauf zu normalisieren, und schließlich in die Sauna gehen. "Aber bitte nicht eine halbe Stunde im Thermalwasser zubringen und dann ausgiebige Schwitzgänge anschließen." Und schon gar nicht sollte man zwischen beidem hin- und herwechseln.