

Salz

das verkannte Lebenselixier

Es ist genauso wichtig, ausreichend Salz zu essen, wie Wasser zu trinken. Statt wie empfohlen weniger, sollten wir alle deutlich mehr Salz essen – aber eben das richtige!

Salz gehörte Jahrhunderte lang zu den begehrtesten Gewürzen. Bereits im Altertum entstanden ganze Handelsimperien durch den Salzhandel. In gewissen Teilen Afrikas wurde Salz zeitweilig im Verhältnis 1:1 mit Gold getauscht. Nicht umsonst nannte man es auch das ‚weiße Gold‘. Römische Legionäre erhielten zusätzlich zu ihrem Sold eine Ration Salz, das sogenannte *Salarium*. Daraus leitet sich das heutige Wort Salär ab. Doch Salz ist weitaus mehr als nur ein Gewürz oder natürlicher Konservierungsstoff.

Mehr Salz oder weniger?

Seit Jahren wird uns von Ärzten und Ernährungsberatern eingebläut, dass wir auf zu viel Salz unbedingt verzichten sollen, weil dieses den Blutdruck hochtreibt und das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöht. Doch diese Aussage ist umstritten. Sie geht auf eine Studie an Ratten zurück, denen man auf ihr Körpergewicht umgerechnet so viel Kochsalz verfüttert hatte, wie wenn ein erwachsener Mensch gezwungen würde, fast ein Kilogramm Salz hinunterzuwürgen. Viele moderne Studien an Menschen zeigen keinen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Blutdruck. Tatsächlich enthalten viele ungesunde Lebensmittel auch viel Kochsalz; es sind aber diese Lebensmittel und nicht das enthaltene Salz, die für die Blutdruckprobleme verantwortlich sind. Das Gleiche gilt auch für jene Studien, die angeblich belegen, dass salzarme Kost den Blutdruck senkt. Ihre Aussagekraft muss ebenso angezweifelt werden, da die Versuchspersonen sich nicht nur salzarm, sondern vor allem auch viel gesünder ernährten.

Mittlerweile belegen Studien sogar: Bei geringem Salzverzehr sinken die erwähnten Risiken nicht, sondern steigen an! Die Medizinerin Susanne Oparil, eine frühere Präsidentin des *American Heart Institute*, fand heraus, dass Versuchspersonen mit einem sehr geringen bis gar keinem Salzverbrauch

400 Prozent mehr Infarkte erlitten, als die zweite Gruppe, die ganz normal Kochsalz konsumierte. Deshalb fragt Oparil heute: „Warum sagt unsere Regierung den Leuten nicht, dass sie ‚gutes‘ Salz essen sollen?“ Und da sind wir auch bereits mitten im Thema. Denn die Warnung der Ernährungswissenschaft stimmt nur insofern, als dass wir auf die Salzqualität achten und dementsprechend auf *Kochsalz* (auch Speisesalz genannt) verzichten sollten.

Herkömmliches (und billiges) Kochsalz hat im eigentlichen Sinne gar nicht mehr viel mit natürlichem Kristallsalz gemein. Damit Salz zu Kochsalz wird, muss es in aufwändigen industriellen Prozessen raffiniert werden und kommt dabei mit etwa 200 chemischen Stoffen in Kontakt, während es bis auf etwa 650 Grad Celsius erhitzt wird. Was dann noch übrig bleibt, ist eine Natrium-Chlorid-Verbindung, die uns als essbares Salz verkauft wird. Zusätzlich setzt man diesem „Speisesalz“ aus „gesundheitlichen Überlegungen“ oftmals Jod und Fluor bei, was unseren Körper aber nur noch zusätzlich schädigt, weil er nicht in der Lage ist, diese beiden Elemente in der vorliegenden Form zu verstoffwechseln. Daraus entstehen lediglich Nitrosamine¹ – die zu den gefährlichsten Krebsauslösern gehören.

Der Hinweis der Ärzte sollte also richtigerweise lauten, so viel wie möglich auf industriell gereinigtes Natriumchlorid (Kochsalz) zu verzichten und statt dessen Kristallsalz zu essen.

Ein essenzielles Nahrungsmittel

Untersucht man jedoch natürliches Kristallsalz, so findet man in diesem Salz 84 verschiedene Elemente. Das chemische Periodensystem kennt insgesamt 92 Elemente. Und alle Elemente – mit Ausnahme der zwei technisch hergestellten und sechs flüchtigen – kommen im natürlichen Kristallsalz vor – ebenso wie im menschlichen Körper! Im Blut ist konstant 0,9 Prozent Salz enthalten, was genau dem Salzgehalt der Ur-Meere entspricht. Und auch unsere Zellen schwimmen in einer einprozentigen Salzlösung. Wir wurden durch ein Spermium gezeugt, welches zu einem Prozent aus Salz und zu 99 aus Wasser besteht. Um dann im Salzwasser der Fruchtblase heranzuwachsen.

Salz hat wissenschaftlich gesehen eine einzigartige Eigenschaft. Sein atomarer Auf-

bau ist nicht molekular, sondern elektrisch. Dies hat den Vorteil, dass das Salz vom Körper direkt aufgenommen werden kann und gar nicht erst verstoffwechselt werden muss. Salz bleibt immer Salz. Salz wird nicht verbraucht. Die Asche, die nach dem Verbrennen eines Menschen übrig bleibt, besteht zu einem Großteil aus Salz! Ein Grund mehr, den Körper konstant mit genügend hochwertigem Salz zu versorgen.

Salz regelt die Gewebespannung und ist Grundlage für das Reaktionsvermögen von Nerven und Muskeln. Es ist nicht nur wichti-



Es gab Zeiten, da wurde das Gewicht von Kristallsalz in Gold aufgewogen.

ger Bestandteil des Blutes, sondern spielt auch als Mineralstoff eine sehr wichtige Rolle beim Knochenaufbau. Und ohne Salz können keine Verdauungssäfte gebildet werden.

Wenn im Körper 84 verschiedene biochemische Substanzen vorkommen, liegt es auf der Hand, dass ebendiese 84 Elemente konstant benötigt werden, damit alle physiologischen Aktivitäten im Organismus optimal funktionieren. Natürliches Kristallsalz in seiner besten Qualität bietet genau das. Es ist auch extrem wichtig für den Zellstoffwechsel, denn das darin enthaltene Kalium und Natrium steuert die Osmose und damit die Nährstoffaufnahme und Abfallentsorgung der Zellen. Deshalb brauchen wir unbedingt Kristallsalz.

Finger weg von Kochsalz!

Im raffinierten Kochsalz hingegen sind nur deren zwei enthalten: Natrium und Chlor. Diese „abgespeckte“ Form von Salz

¹ Natürliches Vitamin C ist in der Lage, die Nitrosamine im Körper unschädlich zu machen. Vgl. Vitamin C-Artikel ZS 75, S. 6.

nimmt der Körper als fremd wahr, ja sogar als toxisch. Der Biophysiker Peter Ferreira warnt, dass der Körper Speisesalz sogar als aggressives Zellgift identifiziert, welches er so schnell wie möglich loswerden will. Denn das fehlende Magnesium, Kalzium, Kalium und all die anderen Mineralien und Spurenelemente sind die natürlichen Gegenspieler von Natriumchlorid.

Am Beispiel von Meeresfischen wird das besonders deutlich: Füllt man ein Aquarium mit normalem Leitungswasser und gibt dann so viel Kochsalz hinzu, bis der Salzgehalt identisch von Meerwasser ist, so schwimmen in diesem Pseudo-Meerwasser die Fische nach wenigen Minuten mit dem Bauch nach oben im Aquarium. Stellt man andererseits ein Glas Kristallsalz-Sole an die Sonne, so entstehen nach einigen Wochen aus dem Nichts heraus plötzlich Aminosäuren, jene winzigen Bausteine des Lebens.

Der Körper kann täglich etwa fünf bis sieben Gramm schädliches Kochsalz über die Nieren ausscheiden. Dieser Wert hängt ab von Alter, Gesundheit und Konstitution, kann daher auch stark variieren. Ein durchschnittlicher Westeuropäer nimmt jedoch täglich etwa zwölf bis zwanzig Gramm an verstecktem Natriumchlorid zu sich – ohne es bewusst wahrzunehmen. Schon eine Scheibe gekauftes Brot enthält beispielsweise bis zu einem Gramm Kochsalz!

Der Körper versucht, diese Überdosis an Natriumchlorid mit Wasser zu neutralisieren und unschädlich zu machen – er braucht also deutlich mehr Wasser. Weil wir aber



Wer viel Wasser trinkt, braucht auch viel Salz (links). Versalzen: Wer seinen Bedarf an Kristallsalz allein übers Essen decken möchte, muss hart im Nehmen sein (r.).



Müllkippe Ozean: Meersalz wird immer mehr von Schadstoffen belastet und außerdem immer häufiger raffiniert.

Die Seelenkräfte des Salzes

Wegen seiner Wichtigkeit für die physiologischen Lebensvorgänge im Körper kann man Salz mit Fug und Recht als das „Fünfte Element“ bezeichnen. Doch Salz wirkt auch auf feinstofflichen Ebenen, wie man in vielen okkulten Schriften nachlesen kann. Salz gibt dem „Ich“ die Möglichkeit, sich zu formen. Das Ich oder die göttliche Individualität eines Menschen, die sich mit dem Blut verbindet, braucht für ihre Verankerung im Physischen das Salz (deshalb bezeichnet man das Blut auch als Träger der Seele – und deshalb zieht sich das Blut nach dem Tod wieder in das Feinstoffliche zurück und löst sich auf).

Salz gibt Ordnung und Struktur in den Körper. Der ordnende Impuls in Salzkristallen ist so groß, dass sie wieder von selbst entstehen, wenn Salzwasser verdunstet. Das Salz verbindet uns mit der Erde, es erdet uns. Nicht von ungefähr ist das uralte Symbol der Erde ein Kubus. Auch das molekulare Kristallgitter von Salz ist ein solcher Würfel. Wenn man die dreidimensionale geometrische Form des Würfels aufklappt, erhält man ein zweidimensionales (Christus-)Kreuz. Analog kann man also sagen, dass das irdische Gefäß ein göttliches Bewusstsein birgt – oder wie es in der Bibel steht: Der fleischliche Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes.

Salz wirkt jedoch auch auf unseren Geist strukturbildend und ermöglicht Bewusstseinsprozesse. Es ermöglicht das Klarwerden, das Erkennen des eigenen Ichs und damit die Formung der eigenen Individualität.

Salz ist aber auch das reinigende Element der Erde. Genauso, wie es läuternd auf uns persönlich wirkt, braucht es Salz, um das Wasser des ganzen Planeten – und die damit verbundenen Gefühle der Menschheit! – zu klären. Deshalb sind die Meere salzig. Und deshalb fließt alles Süßwasser letztlich in den Ozean. Ebenso sinkt uraltes Land ins Meer, um auf diese Weise von den Emotionen der Vergangenheit geläutert zu werden, wie dies beispielsweise mit Lemuria und Atlantis geschehen ist. Wenn das so gereinigte Land wieder aufsteigt, wird es anschließend meist von der sengenden Kraft der Sonne erneut geläutert und deshalb erst einmal zur Wüste – wo häufig sehr viel Salz liegt.

Die heute weitverbreitete Lehre, sich möglichst salzarm zu ernähren, spielt jenen Kräften in die Hände, die kein Interesse am göttlich individualisierten Menschen haben, sondern ihn vielmehr als dumpfes Herdentier abrichten wollen. *Dass man dem Kochsalz heute immer häufiger Jod und Fluor beimischt, ist schlimm, weil die Menschen dadurch noch leichter die Verbindung zu ihrer Göttlichkeit im Innern verlieren.* Jod verändert nämlich die Fähigkeit, sein Ich zu erkennen, und erschwert die Entwicklung der eigenen Ich-Kräfte. Statt voll bewusst seinen eigenen Weg zu wählen, wird der Mensch seinem höheren Selbst gegenüber abgestumpft. Wie Jod ist auch Fluor² ein Halogen („Salzbildner“); durch beide kann der Mensch leichter ein Opfer von Wesenheiten werden, die ihn besetzen wollen.

meistens sowieso zu wenig Wasser trinken, muss der Körper das so dringend benötigte Nass woanders herholen. Also zieht er lebenswichtiges Zellwasser aus den Körperzellen ab. Die Zellen schrumpfen aufgrund des Wassermangels und sterben irgendwann ab. Durch die übermäßigen Wassereinlagerungen im Gewebe (also zwischen den Zellen) nimmt man nicht nur an Gewicht zu, es bilden sich vor allem übersäuerte Ödeme und das Schreckgespenst aller Frauen: Cellulite. Vergessen wir bei alledem nicht, dass die Ausscheidungsorgane konstant auf Hochtouren arbeiten müssen und auf lange Sicht überfordert sind. Für jedes Gramm Kochsalz, das der Körper nicht ausscheiden kann, benötigt er die 23fache Menge an Zellwasser, um es zu neutralisieren!

Klar, dass der Körper so irgendwann Gefahr läuft auszutrocknen. Weil er aber intelligent ist und das unter allen Umständen verhindern will, muss das raffinierte Natriumchlorid auf anderem Weg unschädlich gemacht werden. Die Notlösung ist tierisches Eiweiß, das in Harnsäure umgewandelt wird. Diese Harnsäure geht dann eine chemische Verbindung mit dem Natriumchlorid ein und kristallisiert aus. Das rekristallisierte Kochsalz lagert sich nun als feine Schicht an Knochen und Gelenken ab. Über

die Jahre wächst unaufhörlich weiter, was wir viel später leidvoll als Rheuma, Gicht oder Arthrose bemerken.

Wassertrinken (und Kristallsalz) nicht vergessen!

Der menschliche Körper besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Ein Teil zirkuliert als Körperflüssigkeiten wie Blut, Verdauungs- und Gallensäften und Speichel. Der Großteil jedoch, etwa 43 Prozent, ist in den Zellen als sogenannte intrazelluläre Flüssigkeit gebunden. Weitere 21,5 Prozent befinden sich in den Zellzwischenräumen als extrazelluläre Flüssigkeit. Vom Blickpunkt der Zellen aus gesehen besteht unser Körper also „innen“ wie „außen“ aus Meerwasser. Zwischen diesen beiden Flüssigkeiten besteht ein ununterbrochener Austausch von Nährstoffen, der über den osmotischen Druck reguliert wird.

Wie bereits erwähnt, benötigt der Körper Wasser, um die großen Mengen an schädlichem Kochsalz zu neutralisieren. Es muss also besonders viel Wasser getrunken werden. Doch den meisten ist nicht bewusst, dass der Körper täglich etwa zweieinhalb

² Fluor im Trinkwasser: ZS 22, Seite 23 & ZS 28, Seite 46

Liter Wasser verliert (Urin, Schweiß, Wasserdampf in der Atemluft).

Also wäre diese Menge das absolute Minimum, welches wir uns täglich an Wasser zuführen müssen. Erinnern wir uns aber daran, dass wir täglich etwa zwölf bis zwanzig Gramm reines Natriumchlorid (Kochsalz) aufnehmen. Folglich ist es unerlässlich, den Wasserkonsum zu erhöhen, damit der Körper seine wichtige Entgiftungsarbeit fortführen kann. Und zwar möglichst lebendiges Wasser, nicht jenes abgefüllte und tote „Mineralwasser“.

Der iranische Arzt und Buchautor Fari-dun Batmanghelidj galt weltweit als „Wasserpapst“.³ Er empfahl folgende Faustregel: **Pro Kilogramm Körpergewicht soll man 40 Milliliter Wasser pro Tag trinken.** Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht dies 2.8 Liter Wasser. Und mit Wasser ist tatsächlich Wasser gemeint. Softdrinks, Kaffee, manche Tees und vor allem Alkohol hemmen das „Dursthormon“ und sind harntreibend – sie entziehen dem Körper also noch mehr Wasser.

Achtung: Wasser und Salz gehören zusammen! Vergessen Sie nicht, die Salzzufuhr zu erhöhen, wenn Sie viel Wasser trinken. Denn sonst kann der Körper das Wasser nicht halten und Sie fühlen sich wie ein menschlicher Durchlauferhitzer, der ständig auf dem Klo sitzt. Wenn man nicht genügend natürliches Salz einnimmt, kann häufiges Wassertrinken im Extremfall sogar zu einem Wassermangel im Körper führen. Zudem schwemmt der starke Harndrang kostbare Mineralien aus.

Wenn man zu viel salzarmes Wasser in zu kurzer Zeit zu sich nimmt (Sommerhitze oder Sport) oder wenn man sich sehr salzarm ernährt, gerät das Verhältnis von Wasser und Salz im Körper derart aus den Fugen, dass Symptome einer „Wasservergiftung“ auftreten, die unter Umständen bis zum Tod führen können. Die Mediziner nennen das „hypotone Hyperhydratation“.

Das Zellwasser besteht zu 0,97 Prozent aus Salz, damit es leitfähig bleibt. Durch zu viel salzloses Wasser werden wichtige Ionen entzogen und das Mischungsverhältnis stimmt nicht mehr, da sich die Körperflüssigkeiten verdünnen. Gerade ältere Menschen leiden oftmals an einem Salz-mangel. Weil der Wassergehalt altersbedingt abnimmt, verfügt der Körper über weniger Spielraum für Wasser- und Elektrolytverlust. Häufig kommt dann noch der durch Medikamente bedingte Salzverlust hinzu. Als Faustregel gilt: **Pro Liter getrunkenem Wasser sollte man einen Viertel-Teelöffel Kristallsalz einnehmen.** Wie bei allen Empfehlungen lohnt es sich jedoch, auf den eigenen Körper zu hören, da der Salzbedarf unter Umständen auch größer sein kann.

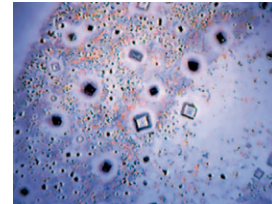
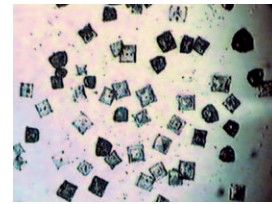
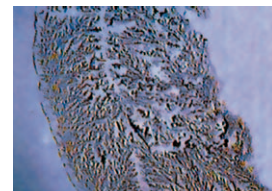
Auf die Qualität kommt es an

Kochsalz oder herkömmliches Speisesalz, das *nur* aus den beiden Elementen Natrium und Chlor besteht, sollten wir dem Körper gar nicht erst zumuten, wie wir gesehen haben. Meersalz war lange eine gute Alternative, weil es als natürliches Salz alle 84 elektrolytischen Mineralien enthält. Leider führt

Kristallsalz (40fache Vergrößerung) zeigt lebendige Kristallisationen (oben).

Kochsalz zeigt unnatürlich isolierte Strukturen (Mitte).

Meersalz ist besser als Kochsalz, aber nicht so vitalisierend wie Kristallsalz (unten).



die steigende Vergiftung der Ozeane auch zu einer immer stärker werdenden toxischen Belastung im Meersalz. Hinzu kommt, dass man mittlerweile fast 90 Prozent der Meersalze raffiniert, also industriell „reingt“ wie das Kochsalz. Qualitativ hochwertiges Meersalz hingegen wird immer noch sonnengetrocknet und von Hand geerntet.

Die sicherere Qualität bietet uns das Steinsalz. Dieses wird in Salzbergwerken direkt aus dem Berg gewonnen und ist deshalb *frei von Schadstoffen und Schwermetallen*. Steinsalze sind aber meist zu grobstofflich und können vom Körper nicht so gut aufgenommen werden. Dies deshalb, weil die im Steinsalz enthaltenen Elemente zu wenig tektonischem Druck ausgesetzt waren und daher nur geringfügig in das Kristallgitter des Salzes eingebunden sind. Natrium und Chlorid stellen nämlich auch beim festen Zustand des Salzes keine Molekülverbindung dar, sondern verhalten sich ional (elektrisch). Erst durch enormen Druck gehen die Elemente in den *kolloidalen* Zustand über. Unsere Zellen können nur richtig aufnehmen, was in organischer und ional-kolloidaler Form vorliegt.⁴

Es gibt nur ein Salz, welches diesen Anspruch vollumfänglich erfüllt und deshalb von allerhöchster Qualität ist: das sogenannte **Königs- oder Kristallsalz**. Goldadern gleich zieht sich dieser kostbare Schatz tief im Berg verborgen durch viele Tausend Tonnen gewöhnliches Steinsalz. Da Kristallsalz (wie die Diamanten im Vergleich zu Kohle) einem viel größeren Druck ausgesetzt worden war, sind die verschiedenen Mineralien in das Kristallgitter ‚hineingepresst‘ worden. Dadurch sind sie in einer viel feineren Qualität vorhanden – eben kolloidal. Solch kolloidale Mineralien sind klein genug, um problemlos von den Körperzellen aufgenommen zu werden. DS/ben

Himalaja-Kristallsalz

Weil man das Essen unerträglich versalzen müsste, um ausreichend Kristallsalz zu essen, können wir Ihnen in Kapseln abgefülltes Königssalz anbieten. Dieses Himalaja-Kristallsalz ist das beste Salz auf Erden. Es wurde vor 250 Millionen Jahren in einem Urmeer gebildet und später tief im Erdinneren unter großem Druck in seine kolloidale Form gepresst. Dadurch wird es von den Körperzellen optimal aufgenommen und enthält zudem alle 84 elektrolytischen Mineralien des Körpers. Vollkommen frei von Verunreinigungen jeglicher Art, wird es schonend abgebaut und auf keine Weise industriell raffiniert oder erhitzt. Kristallsalz wirkt so stark antibakteriell, dass es vielfach schon bei der Lyme-Borreliose oder bei Cholera und Typhus geholfen hat. Laut zahlreichen Erfahrungsberichten kann Himalaja-Kristallsalz hilfreich sein bei: Asthma-Attacken und Atembeschwerden, Säure-Basen-Gleich-

gewicht, Diabetes, Blutzucker- und Blutdruck-Regulation, Zellalterung, Muskelkrämpfen, Schlafproblemen und schwacher Libido.

Verzehrempfehlung: Täglich dreimal 1-2 Kapseln zu den Mahlzeiten. Jede vegetarische Kapsel enthält 1000mg reines Kristallsalz – weiter nichts.

90 Kapseln:

Bestell-Nr. 1430

CHF 37.50/€ 29.50

180 Kapseln:

Bestell-Nr. 1431

CHF 63.50/€ 49.50

800 Kapseln:

Bestell-Nr. 1432

CHF 249.50/€ 196.50



ab 3 Gläser derselben Größe: 10 % Rabatt

³ vgl. ZS 22, Seite 22

⁴ Dr. med. Barbara Hendel / Peter Ferreira: *Wasser & Salz – Urquell des Lebens*