



Fotos: Stocksy

DAS SALZ COMEBACK

Zwischen Risiko und Rehabilitation: Salz galt lange als der Bösewicht auf unseren Tellern. Doch nun erlebt das weiße Gold eine unerwartete Renaissance – in der Gesundheitsküche, als Luxus-Duft oder flüssiger Lifestyle-Hack. Warum Salz plötzlich wieder sexy ist und wie wir es kreativ für unser Wohlbefinden nutzen können.

TEXT HEIDI RIETSCH

RICHTIG DOSIERT.
Salz, wenn maßvoll verwendet, ist weniger der stille Übeltäter, als sein langjährig schlechter Ruf vermuten ließe.

S



alz – das war lange Zeit der stille Schuldige in der modernen Ernährung, ein Genussmittel, das man besser meidet. Zu viel davon, so hieß es, erhöhe das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Gesundheitsbehörden weltweit empfahlen Zurückhaltung: Die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* etwa rät zu maximal fünf Gramm pro Tag, die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* erlaubt sechs.

Doch zuletzt begann der jahrzehntelang gefestigte Ruf des „weißen Gifts“ zu bröckeln. Einige Forscher – darunter der renommierte Schweizer Kardiologe Franz Messerli – plädieren inzwischen für eine differenziertere Sicht. Messerli, einst selbst Verfechter der salzarmen Kost, ist heute überzeugt: Menschen, die moderat mehr Salz zu sich nehmen, leben nicht schlechter – vielleicht sogar länger. „Bis zu zehn Gramm täglich sind unbedenklich“, sagte er in einem Interview mit *ORF Science* und verweist damit auf eine groß angelegte kanadische Studie im renommierten Wissenschaftsmagazin

Lancet, die in dieser Größenordnung kein erhöhtes Gesundheitsrisiko feststellen konnte. Die Diskussion zeigt: Es geht nicht um Schwarz oder Weiß oder, in diesem Fall, nicht allein um Weiß. Der Zusammenhang zwischen Salzkonsum, Blutdruck und Sterblichkeit ist komplexer, als frühere Modelle vermuten ließen. Zwar ist unstrittig, dass Menschen mit Bluthochdruck oder Nierenerkrankungen von einer salzarmen Ernährung profitieren, doch für gesunde Erwachsene könnte zu viel Vorsicht ebenso nachteilig sein wie Übermaß. Einige Beobachtungsstudien deuten sogar darauf hin, dass ein extrem niedriger Salzkonsum mit höheren Sterblichkeitsraten verbunden sein könnte – möglicherweise, weil der Körper Natrium für lebenswichtige Prozesse benötigt, etwa zur Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts oder der Nervenfunktion.

Wie so oft in der Ernährungswissenschaft bleibt die Wahrheit also schwer zu destillieren. Zwischen den Positionen eines Bas Kast, der in der *Berliner Morgenpost* noch scharf gegen Salzbefürworter austeilt, und der pragmatischen Gelassenheit eines Messerli liegt ein weites Feld – eines, das wohl auch weiterhin umstritten bleiben wird.

VOM TEMPEL INS BADEZIMMER. Während sich die Wissenschaft noch um Grenzwerte streitet, feiert die Lifestyle-Welt das Mineral längst wieder – als ästhetische, ja spirituelle Substanz. In Magazinen wie *Vogue* und *Harper's Bazaar* kursieren Rezepte für sogenannte Trink-Sole: mit Salz angereichertes Wasser, das den Körper von innen beleben soll. Gwyneth Paltrow vertreibt über ihre Marke *goop* ein Kopfhaut-Peeling mit

Fotos: Stocksy, Privat

DO-IT-YOURSELF-SOLE

Nach dem Rezept von Birgit Schmidbauer-Kornthaler

1 Liter Leitungs- oder Quellwasser
300 g naturbelassenes Salz
(ohne Rieselhilfen)

ZUBEREITUNG: **1.** Salz und Wasser in ein großes Schraubglas geben und mehrere Stunden stehen lassen. **2.** Wenn sich fast alles Salz gelöst hat, sollte am Boden ein kleiner Rest verbleiben – er zeigt, dass die Lösung gesättigt und stabil ist.

3. Bio-Zitronenscheiben hinzufügen (optional), täglich kurz schütteln und lüften. **4.** Nach 4 bis 6 Wochen abseihen, noch etwas Salz hinzufügen und in Flaschen füllen.

HALTBARKEIT: unbegrenzt.

„Trink-Sole fördert die Verdauung und lässt viele Menschen klarer und vitaler in den Tag starten.“

GISELA LAIMER, *Ernährungsberaterin*

gefunden. Auch Kosmetikhersteller wie etwa die High-End-Luxusmarke *Sensai* machen sich die Prinzipien der Osmose zunutze: Die „Sensai Cellular Performance Fresh Cream“ punktet mit minimalstem Salzgehalt und versorgt so die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit – ideal bei sehr trockener und reifer Haut. Zu viel Salz auf der Haut trocknet diese aus – in der richtigen Dosierung ist Salz jedoch ein Pflegewunder.

„Salz ist nicht gleich Salz“, sagt Birgit Schmidbauer-Kornthaler, Salz-Spezialistin und Medizinethikerin aus Graz. Industriell raffiniertes Tafelsalz enthält oft Rieselhilfen und Zusätze, die zwar unbedenklich, aber überflüssig sind. Sie selbst rät stattdessen zu naturbelassenem Steinsalz aus heimischen Quellen – weniger als Verkaufsargument, mehr aus Überzeugung. „Es geht um Reinheit, nicht um Exotik“, betont sie. Meersalze hingegen seien zunehmend mit Mikroplastik belastet, eine Folge der globalen Verschmutzung der Ozeane.

ISOTONISCHER MIX & TRINK-SOLE. Steinsalz aus den Alpen enthält nach ihren Angaben Spuren von über 80 Mineralien und Elektrolyten – wie etwa Kalium, Magnesium und Kalzium. Ob diese in nennenswertem Umfang zur Gesundheit beitragen, bleibt wissenschaftlich offen. Himalaya-Salz punkte mit ähnlich positiven Eigenschaften, doch seien die Transportwege wesentlich länger. Fest steht: Salz ist für den menschlichen Organismus unentbehrlich – für Flüssigkeitshaushalt, Muskelarbeit und die Weiterleitung von Nervenimpulsen. ➤



BIRGIT SCHMIDBAUER-KORNTHALER.
Leitende Ernährungsberaterin im Medical Health Resort Maylife in Altaussee. Ihr Fokus: Ganzheitliche Longevity und Darm.
rupert-sole.at



GISELA LAIMER.
Leitende Ernährungsberaterin im Medical Health Resort Maylife in Altaussee. Ihr Fokus: Ganzheitliche Longevity und Darm.
mayrlife.com

6 SOLE-ANWENDUNGEN FÜR ZU HAUSE

1. FUSSBAD

20–30 g Salz pro Liter Wasser (warm oder kalt), 15 Minuten – fördert die Durchblutung und entspannt.

2. INHALATION

1 TL Salz in 250 ml heißem Wasser auflösen, Dampf einatmen – befeuchtet die Schleimhäute, löst Schleim. 10 bis 15 Minuten.

3. VOLLBAD

500 g bis 3 kg Salz ins 37 °C warme Wasser – entspannt die Muskeln und beruhigt die Haut.

4. KOMPRESSEN

Tuch in lauwärmer Sole tränken, auflegen – lindert Schmerzen bei Prellungen oder Schwellungen.

5. GURGELLÖSUNG

Hilft als Mundspülung oder Spray bei gereiztem Hals, hemmt Keime.

6. IN DER KÜCHE

Sole verteilt sich feiner als Kristallsalz – man würzt sparsamer, der Geschmack wird intensiver.



1. DUFT für Herren: „Le Sel d’Issey“. Eau de Toilette ab €60,–. **2. PFLEGE** mit minimalem Salzgehalt: „Sensai Cellular Performance Fresh Cream“ um €149,–. **3. SOLE** „Rupert & Luigi“ mit Zitrone um €26,–. **4. KOPFHAUT-PEELING** mit Himalaya-Salz von goop um €72,–.

› Auch Ernährungsberaterin Gisela Laimer vom *Medical Health Resort Mayrlife* plädiert für einen bewussten Umgang mit dem Mineral. Sie spricht weniger von Heilwirkung, mehr von Balance. „Salz ist ein Urstoff des Lebens. Wir brauchen es – aber in der richtigen Menge.“ Für ihre Radtouren mischt sie ein einfaches isotonisches Getränk aus Wasser, Apfelsaft und einer Prise Salz: „Der Zucker im Apfel liefert Energie, das Salz hilft, sie zu speichern.“

Dieses Prinzip hat sich zur Mode entwickelt: Trink-Sole – ein Glas lauwarmes Wasser mit einer Messerspitze Salz, oft mit Zitrone oder Apfelessig verfeinert – hilft laut Laimer, den Flüssigkeitshaushalt am Morgen zu regulieren und den Kreislauf zu stabilisieren. Menschen mit Bluthochdruck, Reflux oder Reizdarm sollten jedoch vorsichtig sein. „Viele berichten, dass sie durch das Ritual klarer und vitaler in den Tag starten“, weiß die Ernährungsexpertin. Zudem könne Sole die Verdauung unterstützen.

Vogue Deutschland bezeichnete Sole bereits 2024 als den „neuesten Wellness-Trend“ – wohl nicht ohne Ironie, denn schon unsere Großeltern tranken Salzwasser als Hausmittel. Auch Supermodel „The Body“ Elle Macpherson hat das Ritual in ihre Morgenroutine integriert. In Interviews mit *Vogue UK* und der britischen Onlineplattform *Get the Gloss* erzählte sie, eine Mischung aus Wasser und Himalaya-Salz stehe auf ihrem Nachttisch, damit sie diese in der Früh gleich zur Hand habe.

Viele Köche entdecken das Element ebenfalls gerade neu – als Geschmacksverstärker, nicht als Gesundheitsversprechen. Sie experimentieren mit aromatisierten Solen aus Zitrone, Kräutern oder Blüten. Diese geben Salaten und Mocktails – alkoholfreien Cocktails – eine salzig-frische Tiefe, die herkömmliches Salz nicht erreicht. Sole verteilt sich feiner im Essen: Sie würzt, ohne zu dominieren.

Auch die Naturheilkunde, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) sowie die moderne Spa-Kultur setzen auf die Wirkung von Sole: Fußbäder fördern die Durchblutung, Inhalationen befreien Atemwege, und warme Kompressen lindern Schmerzen oder Verspannungen (*siehe Tipps im Kasten oben*). Die wissenschaftliche Evidenz ist unterschiedlich stark, doch viele Menschen berichten von spürbarem Wohlbefinden. Am Ende bleibt Salz, was es immer war: ein Symbol für Maß und Balance. Zu viel davon schadet, zu wenig ebenso. Die Wahrheit liegt – wie so oft – in der Mitte. Oder um es mit der Grazer Ethikerin Schmidbauer-Kornthaler zu sagen: „Wasser und Salz – das ist unser Ursprung. Das sind wir.“ •