

Saskia Falckenberg

# **Salz ist Leben**

Seine Bedeutung  
für Ihre Gesundheit



Ariston Verlag • Genf

# Inhalt

Das »weiße Gold« . . . . .	7
<i>Was ist eigentlich Salz?</i> . . . . .	8
<i>Wo überall kommt Salz vor?</i> . . . . .	10
<i>Wofür wird Salz verwendet?</i> . . . . .	13
<i>Warum schmeckt Salz so salzig?</i> . . . . .	15
Zur Geschichte des Salzes . . . . .	19
<i>Am Anfang war das Nichts.</i> . . . .	20
<i>Die Entstehung der Salzlager.</i> . . . .	22
<i>Salz - ein wichtiger Wirtschaftsfaktor.</i> . . . .	24
<i>Hallstatt und Dürrnberg.</i> . . . .	26
<i>Reichenhall und Berchtesgaden.</i> . . . .	28
<i>München.</i> . . . .	30
<i>Lüneburg und Stade.</i> . . . .	32
Die moderne Salzindustrie . . . . .	36
<i>Auftausalz -ja oder nein ?.</i> . . . .	37
<i>Die Gewinnung des Salzes.</i> . . . .	40
<i>Das Salzbergwerk.</i> . . . .	42
<i>Das Siedesalz.</i> . . . .	42
<i>Das Meersalz.</i> . . . .	44
<i>Meerwasserentsalzung.</i> . . . .	45
<i>Die Fertigproduktion.</i> . . . .	45
Ernährung und Gesundheit . . . . .	47
<i>Salz - ein Genußmittel?</i> . . . . .	48
<i>Salz - Lebenselixier für Mensch und Tier.</i> . . . .	50
<i>Wieviel Salz verbraucht der Mensch ?.</i> . . . .	54

	<i>Wieviel Salz braucht der Mensch ?</i> . . . . .	56
	<i>Wer oder was spricht gegen Natrium ?</i> . . . . .	58
	<i>Zuviel Natrium oder zuviel Chlorid?</i> . . . . .	62
	<i>Heißt salzlos wirklich salzlos?</i> . . . . .	67
	<i>Diätsalze sind keine Salze.</i> . . . . .	75
	<i>Welches Salz ist nun das beste?</i> . . . . .	78
	<i>Jodsalz - preiswerte Gesundheitsvorsorge.</i> . . . . .	79
	<i>Sind Sie salzempfindlich ?</i> . . . . .	81
5	<b>Meere und Ozeane</b> . . . . .	84
	<i>Die heilende Wirkung des Meerwassers.</i> . . . . .	86
	<i>Bäder in salziger Luft und in salzigem Wasser.</i> . . . . .	88
	<i>Nahrung aus dem Meer.</i> . . . . .	92
6	<b>Gesund durch Salzwässer</b> . . . . .	95
	<i>Sole geht unter die Haut.</i> . . . . .	98
	<i>Das Mineralwasser.</i> . . . . .	100
	<i>Die verschiedenen Mineralwässer.</i> . . . . .	105
	<i>Heilwässer.</i> . . . . .	108
	<i>Mineralwässer für Säuglingsnahrung.</i> . . . . .	111
	<i>Segen oder Fluch der Analyse?</i> . . . . .	111
7	<b>Kleines Salz-Abc</b> . . . . .	114
8	<b>Tips, Tricks und Anregungen</b> . . . . .	122
	<i>Rund um den Küchenherd.</i> . . . . .	122
	<i>Flecken auf den Leib gerückt.</i> . . . . .	126
	<i>Frühjahrsputz - und einiges mehr.</i> . . . . .	128
	<i>Gesundheit, Kosmetik, Hygiene - und Salz</i> . . . . .	130
9	<b>Salzige Rezeptvorschläge</b> . . . . .	133
10	<b>Resümee</b> . . . . .	140
	<i>Quellenangaben und weiterführende Literatur.</i> . . . . .	141