

Die Dosis macht das Gift 7

oder: Ist Salz nun gut oder schlecht?

Was ist Salz? 8

Bezeichnungen für Salz – Was ist Kristallsalz?

Woher stammt Salz? 13

Wo entsteht Salz? – Wann entstand Salz? – Salzlager in Pakistan, Nordamerika und Europa – Die Ähnlichkeit der Lagerstätten

Salz – ein von der Natur gereinigter Stoff 18

Die Auslese bei der Ablagerung

Wie bildet sich Salz? 24

Die Elemente – Salz: Substanz aus Natrium und Chlor – Die Rolle des Wassers – Die Ordnung im Salz – Plastizität: eine Besonderheit des Steinsalzes

Wie wird Salz abgebaut? 35

Die historische Salzgewinnung – Der moderne Salzabbau – Meersalzgewinnung – Bohrlochsolung – Bergmännischer Abbau – Salzproduktion in Pakistan (Bilder)

Wie wird Salz verwendet? 42

Speisesalz – Chemischer Rohstoff – Technisches Hilfsmittel – Straßenwinterdienst – Landwirtschaft – Sonstige Verwendung

Bedeutung und Mythologie des Salzes 45

Der Name Salz – Mythologie und Brauchtum – Schutz – Reinigung – Heilung

Welche Eigenschaften besitzt Salz? 49

Lauge und Säure – Schutz und Auflösung – Die Verbindung zum Wasser

Was macht Salz im Körper? 52

Lebensnotwendige Funktionen von Salz – Wirkungen von Natrium und Chlorid – Eigenschaften der Begleitstoffe – Spurenelemente – Kann der Körper mineralische Substanzen verwerten? – Wann entstehen aus Mineralstoffen Schlacken?

Was sind die Heilkräfte des Salzes? 56

Auslese, Läuterung und Reinheit – Die enge Beziehung zum Wasser – Der Säurenanteil – Der Laugenanteil – Das Gleichgewicht der Gegensätze – Die kubische Kristallstruktur – Die lebensnotwendige Substanz

Die Qualität des Salzes 60

Vorsicht Falle! – Qualitätskriterien: Salzkristalle; Kristallsalz; Steinsalz; Raffiniertes Salz; Salz mit künstlichen Zusätzen – Jodsalz – Fluor im Salz

Salz als Heilmittel 72

Heilstollen – Salzsteine als Heilsteine – Reinigung von Heilsteinen im Salz – Steinsalz-Leuchten – Die Wirkung der Farben – Heilwirkungen des Speisesalzes – Das »Speicheln« – Interessante Hausmittel: Salz bei Kreislaufschwäche; Der Salzkreis ums Haus; Wärme- und Kältesäckchen – Die Heilkraft der Sole – Die Verwendung von Sole – Sole-Herstellung – Salz in der Homöopathie

Heilkundliche Anwendungen von Sole 96

Sole-Trinkkur – Sole-Kur zur Darmreinigung – Sole-Bad – Sole-Inhalation – Nasenspülung – Mund- und Zahnpflege – Sole-Umschläge – Salz-Socken – Sole-Einreibungen – Salzpeeling – Sole-Anwendungen und andere Naturheilverfahren: Kräuterheilkunde; Aromatherapie

Heilwirkungen und Indikationen von A - Z 109

Dank 114

Abbildungsnachweis 115

Bibliografie 116

Adressen 118

Die Dosis macht das Gift

oder: Ist Salz nun gut oder schlecht?

Ohne Salz gäbe es kein Leben, wie wir es kennen! Keine lebende Zelle, kein Organismus kommt ohne Salz aus. Und doch beträgt die tödliche Dosis für einen Erwachsenen nur 30 Gramm. Ist Salz also ein lebensnotwendiger – Giftstoff? Kann es schaden, kann es nützen, kann es heilen?

Die Urteile über das Salz fallen – je nach vorherrschendem Trend – höchst unterschiedlich aus: Noch vor wenigen Jahren wurde es verteuert. Natrium, welches gemeinsam mit Chlor unser Salz («Natriumchlorid») bildet, wurde damals zu *dem* Übeltäter bei Bluthochdruck und anderen Beschwerden hochstilisiert. In der Folge wurde beim Mineralwasserkauf heftig um jedes Milligramm Natrium gefeilscht, während die Frühstückseier weiterhin kräftig gesalzen wurden.

Heute ist Salz plötzlich das Heilmittel gegen alles. Ein Löffel Sole (der – immerhin – 780 Milligramm Salz enthält!) am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen, scheint die Devise. Allergien, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Frauenleiden, Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Nieren, Blase usw. – alles scheint plötzlich mit Salz kurierbar zu sein.

Der Laie staunt, der Fachmann wundert sich! Wie kann ein und derselbe Stoff einmal Gift und ein andermal Heilmittel sein? Im Grunde ganz einfach: »Die Dosis macht das Gift!« erkannte schon Paracelsus. Es kommt auf das richtige Maß an. Und genau hier werden die meisten Fehler gemacht. Viel mehr als die Herkunft (ob aus dem Himalaya oder aus Heilbronn), vermeintliche Begleitsubstanzen oder gar angeblich durch Druck »verkleinerte« Elemente entscheidet nämlich unser Umgang mit Salz, ob dieses heilsam oder schädlich für uns ist.

Michael Gienger und Gisela Glaser möchten daher mit diesem Büchlein wichtige, doch leider vielfach vergessene oder unbekannt

Informationen zum richtigen Umgang mit Salz weitergeben. Beide sind Praktiker und besitzen große Erfahrung mit der Materie. Michael Gienger aus Tübingen ist einer der führenden Experten der Steinheilkunde, Gisela Glaser ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Nürtingen.

Beiden Autoren liegt Salz als Heilmittel sehr am Herzen, beide können aus Erfahrung von vielen positiven Wirkungen berichten. Doch der aktuelle Umgang vieler Menschen mit Salz ist sehr leichtfertig und aufgrund falscher Informationen manchmal auch gefährlich. Dieser bewußt knapp und überschaubar gehaltene Leitfaden ermöglicht einen sicheren und heilsamen Umgang mit Salz.

Was ist Salz?

Salz ist eine im Grunde sehr einfache Verbindung aus zwei Elementen. Natrium (Na) und Chlor (Cl) liegen im Salz genau im Mengenverhältnis 1 : 1 vor. Beide Elemente zählen zu den »Top Twelve« der Gesteine: Natrium hält mit einem Anteil von 2,6% den sechsten und Chlor mit 0,2% den elften Rang in der Reihenfolge der Häufigkeit. Das bedeutet, bei 93 natürlichen Elementen kommen Natrium und Chlor relativ häufig vor. Dementsprechend ist auch ihre Verbindung, das Salz, durchaus nicht selten.

Salz ist wasserlöslich, sein Hauptanteil findet sich daher in gelöster Form in den Weltmeeren. Würden die Ozeane komplett austrocknen, so würden sie eine enorme Menge an Salz hinterlassen: Der gesamte ausgetrocknete Meeresgrund, also 70% der Erdoberfläche, wären dann mit einer 60 m dicken Kruste eingetrockneter Substanzen überzogen – und allein 47,5 m davon bestünden aus Salz! Eine unvorstellbare Menge!

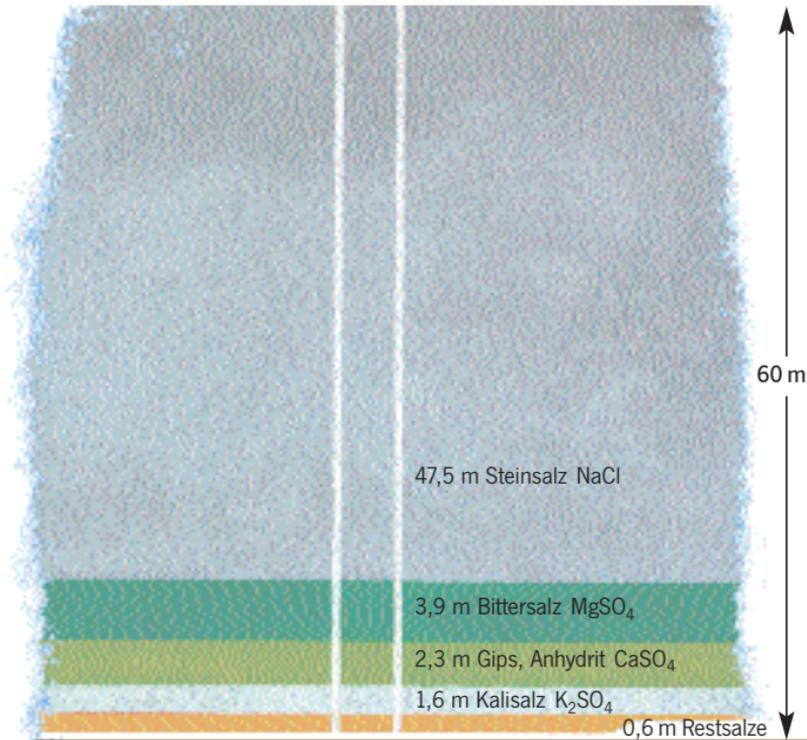


Abb. 1: Salzablagerung beim Eintrocknen der Ozeane

Bezeichnungen für Salz

Da auch andere wasserlöslichen Substanzen (wie z. B. Magnesiumsulfat = Bittersalz) als »Salze« bezeichnet werden, spricht man beim »Natriumchlorid« in der Chemie oder Biologie auch vom »Kochsalz«, in der Geologie vom »Steinsalz« und in der Mineralogie vom »Halit«. Gemeint ist damit jedoch stets dieselbe Substanz.

Neuerdings hat sich auch der Name »Kristallsalz« eingebürgert, der ein besonders hochwertiges »Steinsalz« bezeichnen soll. Ganz glücklich

ist diese Namenswahl jedoch nicht, denn der Zusatz »Kristall-« kann sich auf zweierlei beziehen: zum einen auf eine »kristalline Struktur« (die hat jedoch *jedes* Salz), zum anderen auf eine »Kristallform« (was die meisten so bezeichneten Salze eben nicht haben).

Was ist »Kristallsalz«?

Eine Substanz hat dann eine »kristalline Struktur«, wenn die Teilchen, aus denen sie aufgebaut ist, eine regelmäßige Ordnung besitzen. Im Kochsalz oder Steinsalz ordnen sich die Elemente Natrium und Chlor z. B. so an, daß eine würfelige innere Struktur entsteht (siehe Abb. 2). Man sagt daher, daß Steinsalz eine »kubische Kristallstruktur« besitzt (von lat. »kubus« = »Würfel«).

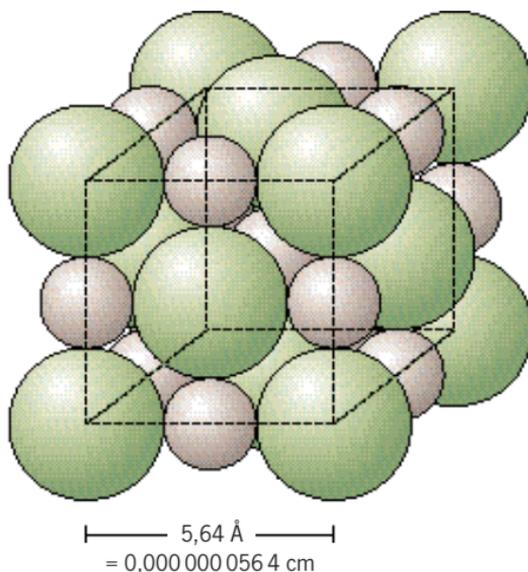


Abb. 2: Zusammensetzung des Steinsalzes



Abb. 3: Salzkristalle

Substanzen, die eine solche innere Ordnung besitzen, nennt man »kristallin«. Steinsalz oder Kochsalz hat nun *immer* diese innere Ordnung, ganz egal ob das Salz in der Natur entstand oder im Reagenzglas. Es ist zur Entstehung dieser Struktur auch keinerlei Druck notwendig, die Struktur des Salzes entsteht praktisch »von selbst« (siehe auch das Kapitel: »Wie bildet sich Salz?«). So betrachtet ist Salz also immer kristallin. Jedes Salz wäre demzufolge ein »Kristallsalz«, die Bezeichnung als Qualitätsbegriff also wertlos.

Auf der anderen Seite spricht man von einem »Kristall«, wenn sich die innere Ordnung einer Substanz durch ein regelmäßiges Wachstum nach außen zeigt. Jedem ist hier sicherlich das Bild des Bergkristalls vor Augen, von dessen regelmäßiger Form der Name »Kristall« abgeleitet wurde. Aus dem ursprünglichen Mineralnamen für den klaren, »eisähnlichen« Quarz (griech. »krystallos« = »Eis«) wurde so die Bezeichnung für eine regelmäßige Form. Nebenbei bemerkt, mit dem griechischen »christos« = »der Gesalbte« hat der »Kristall« nichts zu tun!

Für spezielle Fragen zur Steinheilkunde oder zu Heilsteinen etc. wenden Sie sich bitte an:

**Steinheilkunde e.V. &
Forschungsprojekt Steinheilkunde**

Geschäftsstelle

Unterer Kirchberg 23/1

D-88273 Fronreute

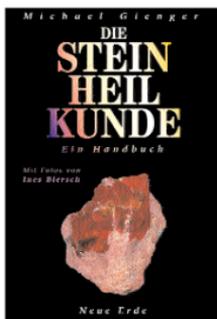
Tel. 075 05-956 451

Fax 075 05-956 452

info@steinheilkunde-ev.de

www.steinheilkunde-ev.de

Weitere Bücher in unserem Programm

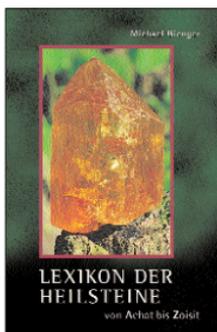


Michael Gienger

Die Steinheilkunde

Das erste Handbuch, das die Steinheilkunde als eigenständige Heilweise vorstellt und mit den o.g. Prinzipien einen Schlüssel bietet, mit dem jede/r selbst die Wirkungsweise eines Steins aus dessen mineralogischen Eigenschaften ableiten kann.

Neue Erde Verlag, 420 S., Paperback oder Hardcover

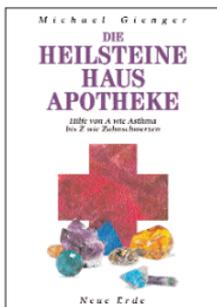


Michael Gienger

Lexikon der Heilsteine

Das derzeit umfangreichste farbig bebilderte Nachschlagewerk der Steinheilkunde. Mehr als 450 Gesteine, Mineralien und Varietäten werden präzise in ihren mineralogischen und heilkundlichen Eigenschaften beschrieben. Eine gut verständliche Einführung sowie ein umfangreicher Index runden das Werk ab.

Neue Erde Verlag, 576 Seiten, Hardcover



Michael Gienger

Die Heilsteine Hausapotheke

Hier gesucht, heißt schnell gefunden! In diesem zuverlässigen, praxiserprobten Ratgeber werden über 230 Erkrankungen bzw. seelische Beschwerden besprochen sowie die Möglichkeiten und Grenzen ihrer steinheilkundlichen Therapie erläutert.

Neue Erde Verlag, 224 Seiten, Paperback

Weitere Bücher in unserem Programm

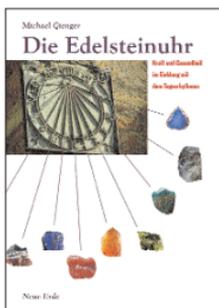


Luna S. Miesala-Sellin, Michael Gienger

Bachblüten und Heilsteine

Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile – das zeigt sich auch in der Ergänzung von Bachblüten und Heilsteinen: Wo Vergänglichkeit und Beständigkeit sich begegnen, entsteht etwas neues – der spontane Moment der Heilung!

Neue Erde Verlag, ca. 200 Seiten, Paperback



Michael Gienger

Die Edelsteinuhr

Kraft und Gesundheit im Einklang mit dem Tagesrhythmus. Die Organuhr als Hilfe zur Gesundheitsvorsorge. Edelsteine als Hilfe, Gesundheit zu stabilisieren und den Lebensrhythmus zu harmonisieren.

Neue Erde Verlag, 160 Seiten, Paperback



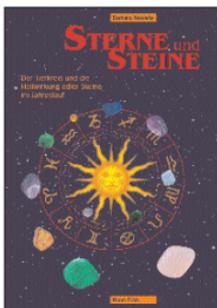
Cairn Elen

Steinheilkunde – Ursprung und Entwicklung einer natürlichen Heilweise

Der Leitfaden der Cairn Elen Lebensschulen bietet alles Wissenswerte über die Herkunft, Entwicklung und moderne Praxis der Steinheilkunde.

Neue Erde Verlag, 64 Seiten, Paperback

Weitere Bücher in unserem Programm



Barbara Newerla
Sterne und Steine

Ein praxisorientiertes Buch, das die Grundlagen der Astrologie leicht verständlich erläutert und mit der Analytischen Steinheilkunde in Verbindung bringt.

Im Osterholz Verlag, 176 Seiten, Hardcover

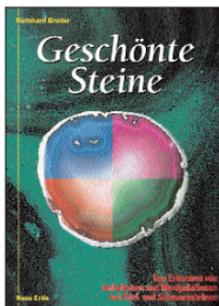


Barbara Newerla, Peter Newerla
Strahlung und Elektromog

Ein hervorragendes Buch für den Umgang mit einer inzwischen allgegenwärtigen Gefahr. Die Autoren klären sachlich und verständlich über unsere moderne Situation auf und zeigen viele einfache Möglichkeiten der Abhilfe auf.

Neue Erde Verlag, 256 Seiten, Paperback

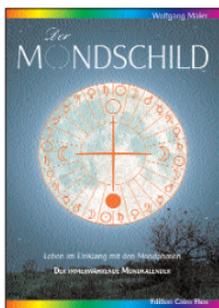
Weitere Bücher in unserem Programm



Bernhard Bruder
Geschönte Steine

Ein informatives Werk, das in einer für Laien verständlichen Sprache über Behandlungen von Edelsteinen informiert und aufzeigt, wie man sich vor Fälschungen schützen kann. Mit vielen Farbabbildungen echter und behandelter Steine.

Neue Erde Verlag, 128 Seiten, Hardcover



Wolfgang Maier
Der MONDSCHILD

Leben im Einklang mit dem Mond – von Wolfgang Maier einmal ganz anders dargestellt, als in den gängigen Mondbüchern und -kalendern. Ein wichtiges Buch für ein tieferes Verständnis unseres Lebensrhythmus.

Neue Erde Verlag, 256 Seiten, Paperback

Weitere Bücher in unserem Programm

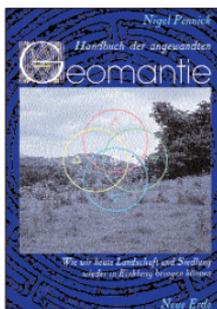


Petra Gehringer

GEOMANTIE – Wege zur Ganzheit von Mensch und Erde

Eine umfassende Übersicht über alle Bereiche der Geomantie. Der Hauptteil des Buches besteht aus praktischen Anregungen zur Heilung der Erde durch Geomantie.

Neue Erde Verlag, 416 Seiten, Paperback



Nigel Pennick

Handbuch der angewandten Geomantie

Der Neubegründer der Geomantie, Nigel Pennick, hat in einer Reihe von gestrafften Kapiteln das Wissen gebündelt, das uns als Grundlage für den Einstieg in die geomantische Praxis heute dienen kann.

Neue Erde Verlag, 112 Seiten, Paperback

Weitere Bücher in unserem Programm



Fred Hageneder

Geist der Bäume – Eine ganzheitliche Sicht des Wesens der Bäume

Dieses Buch beschreibt die uralte tiefe Freundschaft zwischen Mensch und Baum. Es führt uns in das Innere der Körper der Bäume, erklärt die elektromagnetischen Kraftfelder und wie Bäume mit Hilfe von Licht kommunizieren. Und es führt uns zum Geist der Bäume, der in jeder Baumart eine andere Ausprägung annimmt.

Neue Erde Verlag, 384 Seiten, Paperback



Tanis Helliwell

Elfensommer – Meine Begegnung mit den Naturgeistern

Leicht lesbar und auf unterhaltsame Weise bringt uns die Autorin Tanis Helliwell die Welt der Elfen, Devas und Elementale näher – und selbst Skeptiker werden ihr Vergnügen haben und ins Nachdenken kommen.

Neue Erde Verlag, 224 Seiten, Paperback

»Nachdem Elen ihre Wanderung durch die Welt vollendet hatte, setzte sie einen Cairn ans Ende des Sarn Elen. Dann wandte sich ihr Weg zurück ins Land zwischen Abend und Morgen. Aus diesem Cairn stammen alle Steine, die bis heute an den Kreuzungen der Wege die Richtung weisen.«*

(aus einer keltischen Sage)

»Cairn Elen« – so werden im gälischen Sprachraum die alten Steinsetzungen am Wegesrand genannt. Der Überlieferung nach wurden sie von Elen, der Göttin der Wege, als Wegweiser dorthin gesetzt. Sie markieren die geistigen Pfade, sowohl die Pfade der Erde als auch die Pfade des Wissens.

Diese Pfade geraten zunehmend in Vergessenheit. So wie die alten Pfade der Erde unter den modernen Asphaltstraßen verschwinden, so verschwindet auch manch altes Wissen unter der Datenflut moderner Erkenntnisse. Doch müssen sich Tradition und Fortschritt tatsächlich bekämpfen? Gilt es nicht eher, Wissen aus alter Zeit zu bewahren und mit modernen Erkenntnissen zu verbinden? Die Schätze der Vergangenheit und das Potential der Gegenwart in einer blühenden Zukunft zu verwirklichen? Für dieses Ziel und diesen Anspruch steht der Name »Cairn Elen«.

Edition Cairn Elen

Die Edition Cairn Elen im Neue Erde Verlag wird von Michael Gienger herausgegeben. Ziel der Edition ist es, bislang unveröffentlichtes Wissen aus Forschung und Tradition vorzustellen. Schwerpunkte sind Natur, Heilkunde und Gesundheit sowie Bewußtsein und geistige Freiheit.

* kelt. »cairn [sprich: kärn]« = »Stein«, »sarn« = »Weg«, »Elen, Helen« = »Göttin der Wege«