

Klimatherapie: Salz heilt

Der Zeitung lesende Mensch, der auf den Wellen schwebt, ist zum Symbol-foto vom Toten Meer geworden – der hohe Salzgehalt trägt selbst verkrampfte Nichtschwimmer. Doch auch wir hier in Deutschland verfügen über entfernt vergleichbare Landschaften: Die Salzlufte an der Nordsee stärkt das Immunsystem und wirkt heilend bei Lungenkrankheiten. Wen im alten Rom ein Ekzem juckte oder ein hartnäckiger Ausschlag entstellte, reiste zur Kur ans Tote Meer – so er es sich leisten konnte. In der Tat ist die heilende Wirkung des Wassers jenes Sees seit Jahrtausenden bekannt.

Entstanden ist das Tote Meer in einer Senke im Jordangraben. Geologisch gesehen handelt es sich um einen Endsee, das heißt einen See, der zwar einen Zufluss jedoch keinen Abfluss hat. Sein hoher Salz- und Mineraliengehalt kommt aus dem Erdinnern. Genau so viel Wasser wie zufließt, verdunstet auch wieder, was den Wasserspiegel konstant hält. Das heißt: In den letzten Jahren ist er gesunken, da Israel und Jordanien dem Jordan immer mehr Wasser entnehmen. Eine weitere Besonderheit: Das Tote Meer ist der tiefstgelegene See der Welt, denn er befindet sich mehr als 400 Meter unter Meeresniveau. Mit rund 33 Prozent Salzgehalt gehört das Gewässer zu den salzhaltigsten Wässern der Erde. Doch nicht nur das Salz hilft im Kampf gegen Schuppenflechte und Neurodermitis, auch die Zusammensetzung der Mineralien im Wasser unterstützt die Therapien. So findet man im Wasser (immer bezogen auf den wasserfreien Salzgehalt) unter anderem 51 Prozent Magnesiumchlorid (wirkt antiallergisch), 30 Prozent Natrium (Durchblutung, Energietransport), 14,4 Prozent Calciumchlorid (reguliert den Mineralstoffgehalt) und 4,5 Prozent Kaliumchlorid (Wasserhaushalt). Der hohe Bromgehalt wirkt antiseptisch. Unterstützt wird die Wirkung des Wassers durch den um rund fünf Prozent gesteigerten Luftdruck auf – 400 Meter. Der dadurch erhöhte Sauerstoffpartialdruck ist dafür verantwortlich, dass die Wirkstoffe des Wassers besser im Körper transportiert werden. Gleichzeitig aber ist die Portion an UV-Licht, die wir dort unten abbekommen so gering, dass wir uns gefahrlos in Badekleidung bewegen können. Kurz: Die positiven Auswirkungen auf kranke Haut sind derart ausgeprägt, dass unter gewissen Bedingungen sogar die deutschen Krankenkassen Kuraufenthalte am Toten Meer bezahlen. Therapien am Toten Meer gehören zu den so genannten Klimatherapien. Darunter verstehen Mediziner therapeutische Wirkungen durch Ortswechsel und dem damit verbundenen Wechsel der Umweltbedingungen. Die sollen bewirken, dass einige Krankheiten schneller und nachhaltiger abheilen oder eine fehlbare Besserung eintritt. In unseren Breiten findet man im Hochgebirge (dünnere Luft, vermehrte UV-Strahlung) einen solchen Reizeffekt. Aber vor allem die Küsten der Nordsee sind, ähnlich wie das Tote Meer, besonders für Menschen mit Hautproblemen oder Lungenkrankheiten für Kuraufenthalte gut. Wichtigstes Instrument bei der Heilung ist das Seewasser. Durch den vergleichsweise starken Wind am Meer wird das Wasser verwirbelt und gelangt in feinsten Tröpfchen an die Luft, von wo aus es an die Haut und in die Atemwege gelangt. Darüber hinaus trägt die relativ kalte Luft mit dem Wind zur Stärkung des Immunsystems bei. Empfindliche Personen vertragen das Seeklima nicht von Anfang an, sind gereizt oder schlapp. Die Medizin rät in diesem Fall, den Aufenthalt keineswegs abzubrechen, schließlich sind diese Anpassungsschwierigkeiten nicht. Ein Aufenthalt am Toten Meer oder an der Nordsee ist gerade für Allergiker noch aus einem anderen Grund empfehlenswert. Die Luft ist hier außerdem erst sauber, insbesondere fehlen die im Schonklima der Mittelgebirge recht häufig auftretenden Pollen.H.K.