

Da Salz eine konservierende Wirkung hat wurde ihm eine lebenserhaltende Kraft zugesprochen. Die Germanen sahen im Salz die Verbindung zweier gegensätzlicher Elemente: Das Feuer und das Wasser. Salz war für sie etwas Göttliches. In den germanischen Überlieferungen waren Salzquellen Gebetsstätten, also „dem Himmel nahe“. Dort wurden Krankheiten geheilt und Wünsche erhört. Wir sprechen auch vom „Salz der Weisheit“. Auch als Krankheitsorakel wurde es genutzt: Wurde das in der Hand gehaltene Salz beim Betreten eines Krankenzimmers schnell feucht, galt dies als unheilbare Krankheit. Blieb es indes trocken, würde die Krankheit bald ausheilen. Es wurde für Bäder, Fußbäder, Abreibungen, Waschungen und zur Wunddesinfektion verwendet. Über den Kranken geworfen sollte es Fieber vertreiben. Die innere Einnahme half gegen Ohnmacht und Schwächeanfälle, äußerlich wurde es gegen Juckreiz, Geschwüre und Ausschläge verwendet.

Als Schutz in einem Beutel getragen sollte es Ansteckung verhindern. Salzwasser-Fußbäder wurden gegen Kopfschmerzen, ausbleibende Menstruation und Impotenz angewandt, im Essen half es Heimweh und Liebeskummer zu lindern. Darin mag die alte Weisheit wurzeln, die vom versalzenen Essen auf einen verliebten Koch, bzw. eine verliebte Köchin schließt. In unseren Breitengraden wurde Salz in Kombination mit Honig und anderen Bestandteilen für Heilzwecke angewandt. Dies wurde im Mittelalter dokumentiert, u.a. von Hildegard von Bingen. Auch Paracelsus nutzte Salz als Solebäder gegen Hautkrankheiten. Hahnemann, der Begründer der Homöopathie als heilkundliches System listete im 18. Jahrhundert verschiedene Salzsorten auf. Im 19. Jahrhundert nahm man in Kurbädern Trinkkuren aus Sole zu sich. Diese hochkonzentrierten Heilwässer wurden je nach Erkrankung ärztlich verordnet bei Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Galle- und Leberleiden, Harnwegentzündungen, Gicht, Diabetes, Osteoporose, Erschöpfung und Allergien. Im 19. Jahrhundert verwies Wilhelm Heinrich Schüssler darauf dass der menschliche Körper aus Salzen bestand. Bei seinen Untersuchungen fand er nach eigenen Angaben zwölf verschiedene Verbindungen, die im menschlichen Körper vorkämen, die sogenannten Schüßler-Salze.