

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Einleitung . . . . .  | 8         |
| Plädoyer für das Natursalz . . . . .                                | 9         |
| <br>  |           |
| <b>I. TEIL: WISSENSWERTES ÜBER SALZ . . . . .</b>                   | <b>II</b> |
| <br>  |           |
| Etymologie und Mineralogie . . . . .                                | II        |
| Wie kommt das Salz ins Meer? . . . . .                              | 13        |
| Wie entstanden die Salzlagerstätten? . . . . .                      | 14        |
| Salz, ein unverzichtbares Mineral . . . . .                         | 16        |
| Die zahlreichen Arten von Salz . . . . .                            | 20        |
| Salzgehalt in Seen und Meer . . . . .                               | 27        |
| Salzgewinnung einst und heute . . . . .                             | 28        |
| Mythologie und Brauchtum . . . . .                                  | 30        |
| Salzabbau rund um die Welt . . . . .                                | 34        |
| Die Verwendung von Salz . . . . .                                   | 60        |
| Unser Speisesalz – ein verändertes Mineral . . . . .                | 62        |
| Das Wertvolle am Natursalz . . . . .                                | 64        |
| Salz ist Leben . . . . .  | 65        |
| Die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Funktion im Körper . . . . . | 68        |
| Salz in der Medizin . . . . .                                       | 74        |
| Salzige Heilmethoden . . . . .                                      | 75        |

|  |    |
|--|----|
| Salzige Empfehlungen für das Wohlbefinden . . . . .  | 79 |
| Feines Natursalz tut wohl . . . . .                  | 80 |
| Natursalz-Brocken, die Energiespender . . . . .      | 82 |
| Verwendung der Sole . . . . .                        | 82 |
| Das Solebad, ein Entspannungs- und Heilbad . . . . . | 84 |
| Salzsteinlampen . . . . .                            | 86 |

## 2. TEIL: ÖSTERREICHISCHE SALZGESCHICHTE . . . . . 89

|   |     |
|---|-----|
| Salzbergbau im Wandel der Zeit . . . . .                          | 90  |
| Salztransport zu Wasser und zu Lande . . . . .                    | 97  |
| Verpackungsformen des Salzes . . . . .                            | 105 |
| Die Logistik im Handel . . . . .                                  | 106 |
| Salzmärkte und ihre Grenzen . . . . .                             | 107 |
| Holz und Salz . . . . .   | 109 |
| Bauwerke des Salinenwesens . . . . .                              | 110 |
| Salzpatrone, Salzheilige und Mythen . . . . .                     | 111 |
| Die Bergleute und der Glaube . . . . .                            | 114 |
| Künstler unter den Salinenarbeitern . . . . .                     | 116 |
| Hallstatt . . . . .   | 118 |
| Unzertrennliche Drillinge: Dürrnberg, Hallein, Salzburg . . . . . | 149 |
| Das Salzreich der Habsburger . . . . .                            | 163 |
| Altaussee . . . . .   | 163 |
| Bad Aussee . . . . .  | 169 |
| Ischl und Ebensee . . . . .                                       | 173 |
| Hall in Tirol . . . . .   | 174 |
| Kleinere Salzvorkommen . . . . .                                  | 178 |

|   |     |
|---|-----|
| Der Aufstieg des Salzkammerguts . . . . . | 179 |
| Nachwort . . . . .                        | 210 |
|   |     |
| Glossar . . . . .                         | 211 |
| Zeittafel . . . . .                       | 211 |
| Literaturverzeichnis . . . . .            | 212 |
| Weitere Quellen . . . . .                 | 213 |
| Bilderverzeichnis . . . . .               | 214 |
|   |     |
| Bezugsquellen und Empfehlungen . . . . .  | 214 |
| Über die Autorin . . . . .                | 215 |