

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	8
Plädoyer für das Natursalz . . . . .	9
<b>I. TEIL: WISSENSWERTES ÜBER SALZ . . . . .</b>	<b>II</b>
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
<b>2. TEIL: ÖSTERREICHISCHE SALZGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>89</b>
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: Dürrenberg, 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