



SALAIR - Eine Salzgrotte in Ihrer Nähe



Foto©Andreas Schwann

Nicht ganz leicht zu finden, aber wer es kennt empfiehlt es sehr gerne weiter. Empfangen werden wir von leiser, angenehmer Musik und der erste Blick fällt auf einen riesigen Gong, wie in einem Shaolin-Tempel. Auch das Buddha Portrait auf einer Tür erweckt den Eindruck einer asiatischen Einrichtung. Schiebt man den Buddha zur Seite, betreten wir auf Socken oder mit Überschuhen den Natursalzstollen – riesige Quader aus reinstem Himalayasalz. Dort sind Liegen mit weichen Decken und die gemütliche Beleuchtung geben dem Raum etwas Einladendes. Wir wollen das mal ausprobieren und lassen uns auf einer der Liegen nieder, während wir mit einer der weichen Decken zugedeckt werden. Ein leises Brummen ertönt für ungefähr 10 Minuten begleitet von einem Zischen. Salzige Luft wird in den Raum geblasen, es riecht nach Meeresbrise. Eine kurze Zeit später bin ich eingeschlafen, die anderen wohl auch irgendwann. Als die Tür sich wieder öffnet, erwache ich aus einer solchen tiefen Entspannung, wie ich sie selten erlebt habe. Für uns alle steht fest, das machen wir wieder - am liebsten regelmäßig.

Einige Tage später läuft unsere kleine Tochter mit einer dicken Nase herum. Ab in die Salzgrotte. Für Kinder ist die Stunde (um genau zu sein 55 Min.) vielleicht etwas zu lang. Aber auch dafür hat Martina Kierspel, die Betreiberin der SALAIR Salzgrotte gesorgt. Es gibt eine Kabine, wie eine Art Sauna mit 4 Sitzplätzen. Hier sitzen wir 20 Min. dürfen uns unterhalten, spielen sogar Karten und werden intensiv mit Salzdämpfen berieselt. Schon in der Kabine bekommt unser Mädels wieder mehr Luft und nach drei weiteren Tagen und 20 Min. ist der Schnupfen ausgestanden. Einfach toll. Selbst Ärzte empfehlen oft ans Meer zu fahren, bei allen möglichen Symptomen, wer keine Zeit hat in Urlaub zu fahren, geht eben in die Salzgrotte.

Foto©Andreas Schwann

Ursprünglich haftete dem Salz schon immer der Charakter des Wertvollen, oft auch des Luxuriösen an. Römische Soldaten erhielten als Entlohnung das oder auch Salär.

Salair – die Salzgrotte in Leverkusen hat auf der einen Seite etwas Luxuriöses, ist aber für den kleinen Geldbeutel ebenso erschwinglich.

Auch früher war in armen Haushalten Salz immer ein begehrtes Gut, um z.B. Fleisch und andere Lebensmittel zu konservieren. Bei verschiedenen Völkern spielte der gemeinsame Verzehr eine große Rolle so entstanden im alten Israel sogenannte „die als unverbrüchlich angesehen wurden.“

Die Zahl der Bioprodukte – und unser Wissen über sie – wächst stetig. Eines was wir täglich in meist chemischer Form zu uns nehmen ist das Salz. Alle Salze auf unserer Erde entstammen dem Meer. Wir unterscheiden hierbei zwischen altem und neuem Salz. Meersalz ist das aktuell geerntete Salz – mit sehr großen geschmacklichen Unterschieden.

Unter Steinsalz wiederum wird das Salz aus einem Salzstock verstanden. Salzstöcke entstanden vor Millionen von Jahren durch das Austrocknen der Urmeere. Das übrig gebliebene Salz wurde durch geologische Einflüsse zusammen gepresst und von anderen Gesteinsmassen überlagert. Das Steinsalz wird seit neuester Zeit aufgrund seiner kristallinen Struktur auch Kristallsalz genannt. Der Vorteil bei der Verwendung: Kristallsalz ist unbelastet; vor 200 und mehr Millionen Jahren gab es noch keine Schadstoffbelastungen. Das Kochsalz dagegen (auch Speisesalz genannt) – ist für den täglichen Gebrauch eher ungeeignet. Der Grund: Das im Supermarkt angebotene Speisesalz wird chemisch aufwendig gereinigt (es ist ein Abfallprodukt der Chemischen

Industrie), mit Rieselfilfe (z.B. Natriumferrocyanid = E 535) versehen und meist jodiert bzw. mit Fluorid angereichert. Das Ergebnis hat nichts mehr mit einem Naturprodukt (Natursalz) zutun und ergänzt unsere im Körper vorhandene 0,9-Prozentige Salzsole nur unzureichend. Naturbelassene Salze sind gesund und weisen große Geschmacksunterschiede auf.

Sorgen Sie täglich für Ihr Wohlbefinden – zum Beispiel mit der Sole.

SALAIR, die neue Salzgrotte in Leverkusen-Schlebusch wurde von Martina Kierspel lange geplant. So hat sie ihre neue Wohlfühl-Oase mit 20 Tonnen geprüfem Himalaja Salz und einem sehr alten Eichendachstuhl bauen lassen. Sie legt großen Wert auf Natürlichkeit: „Bei uns gibt es keine Feinstaubaufwirbelung, der Boden besteht aus Salzriegeln, die regelmäßig erst abgesaugt und danach mit Alkohol feucht gewischt werden.“ Rollstuhlfahrer können ohne Mühe in den Natursalzstollen. Die Eingänge sind ebenerdig. Parkplätze direkt vor der Türe. Die Luftfeuchtigkeit ist unter 40%, die Temperatur beträgt 20-21 Grad. Während der Sitzung wird verbrauchte Luft abgesaugt und gefilterte frische Luft zugeführt. Naturbelassenes Salz wird anhand einer Mühle vernebelt.



Salztherapie - Die heilende Wirkung des Salzes

Die Salztherapie ist eine bereits seit der Antike bekannte Heilmethode, die sich der natürlichen Heilwirkung des Salzes bedient, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen bzw. sie zu heilen. Vor allem bei Erkrankungen der Haut und der Atemwege wird die Salztherapie mit Erfolg angewendet. Erste Zeugnisse belegen seine Heilkraft in alt-ägyptischen Aufzeichnungen. Heilkundige empfehlen Salz bei Kopfschmerzen, Hauterkrankungen, Wassersucht und Gicht. Bereits im römischen Reich war bekannt, dass Trinkkuren mit Salzwasser den Stoffwechsel anregen und das Abwehrsystem stärken. Wieviel Salz braucht der Mensch eigentlich? Salz gehört zum Leben wie Wasser und Luft. Jedoch kommt es immer auf das Maß der Dinge an. Ein Mensch benötigt täglich ca. 5 Gramm Salz (abhängig von Alter, Gewicht und körperlicher Aktivität). Nach neueren Untersuchungen liegt der Salzkonsum bei einem Durchschnittsbürger allerdings deutlich höher. Daher empfehlen wir, sofern Sie eine Salzkur machen wollen und unter ärztlicher Betreuung stehen, vorher ihren Arzt von dem Entschluss einer Kur zu unterrichten - ebenso bei anderen Anwendungen. /Red. & Salair

Salztherapien

Die bekanntesten Salztherapien sind das Ausspülen der Nebenhöhlen und die Atemtherapie. Verschiedene Ursachen führen zur kontinuierlichen Absenkung des Immunsystems. Stress, ungesunde Ernährung, sind hier zwei Beispiele. Verschiedenste Therapieansätze im Antibiotikabereich bekämpfen oftmals Streptokokken, die aufgrund mangelnder Körperabwehr in der Magengegend wuchern können. Über die Speiseröhre klettern sie in die Hals und Rachenengegend. Die üblichen Symptome sind Trockenheit, Schluckbeschwerden und Übersäuerung.

Viele Erreger erreichen tagtäglich unseren Körper über Ohren, Nase, Augen und Mund. Das Immunsystem ist im Dauerbetrieb. Salz desinfiziert. Die Therapiemöglichkeiten sind vielseitig und lindern unmittelbar die Beschwerden. Sinusitis ist die Nebenhöhlenerkrankung Nummer eins und Salz ein bewährtes Gegenmittel um die bakteriellen Befunde in den Griff zu bekommen. Für medizinische Behandlungsmethoden wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker. Ein regelmäßiger Besuch am Meer, zum Beispiel im Spätherbst, sorgt nicht nur für den Winter vor. Eine fachlich versierte Salzgrotte in Ihrer Umgebung, bietet ebenfalls Beratung, Linderung und Vorbeugung. Überprüfen Sie bei allen Hilfestellungen zuerst Ihren Lebenswandel. Stress, Ernährung, Schlafrythmus, Erholung, Frischluft und Freizeitwert, da sonst jeder Therapieansatz ins Leere greifen kann.

Eine Wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.



SALAIR[®]
SALZGROTTE
Leverkusen

Öffnungszeiten:
Täglich von 10.00 - 19.00 Uhr
auch Samstag und Sonntag

Reuterstraße 60 - 62
51375 Leverkusen
Tel.: 0214 / 31 22 99 20
eMail.: info @ ab-in-die-salzgrotte.de

Durchatmen Entspannen Wohlfühlen