

Ein Tag am Meer

In der Salz & Sole Oase in Essen-Steele sorgen 20 Tonnen Salz für frische Meeresluft

Betritt man die Salz & Sole Oase, taucht man in eine andere Welt ein. Markus Musik sorgt mit meditativer Musik und Salz-Kristall-Lampen für ein spannendes Raumklima.

Schon in der Antike wurde Salz als Heilmittel eingesetzt. Der älteste medizinische Bericht stammt aus Ägypten und geht zurück ins 3. Jahrhundert vor Christus. Die alten Ägypter benutzten das Salz zum Austrocknen von Wunden und zur Vorbeugung von Infektionen.

In der klassischen Medizin wird die heilende Wirkung des Salzes in der Soletherapie eingesetzt.



Der Eingangsbereich der Salz & Sole Oase vermittelt eine beruhigende Stimmung. So können die Patienten schon vor ihrer Behandlung zur Ruhe kommen. Fotos: sh

der Grotte ist reich an wertvollen Mineralien, Spurenelementen und enthält praktisch keine Schadstoffe. Dank des großen Anteils von Natriumchlorid, das antiallergisch und pilzhemmend wirkt, ist die Luftreinheit zehnmal größer als draußen. Die negative Ionisierung der Luft hat einen heilsamen Einfluss auf den menschlichen Körper. So können Menschen mit bronchialem Asthma durch regelmäßige Anwendungen ihre Symptome lindern. Auch im Bereich der Erkrankungen der oberen Atemwege und Pollenallergie zeigt die Soletherapie eine heilende Wirkung. Die Einatmung der Mikroteilchen verbessert die Funktion der Schleimhaut, beruhigt Entzündungen und Schwellungen und verbessert

so die Zellimmunität. Auch Frühaufsteher-Grafikerin Nina Bräscher profitierte vom Salz. Sie unterzog sich probeweise

einer Sitzung in der Oase in Essen-Steele, 45 Minuten lang genoss sie Ruhe und Entspannung. „Durch die meditative Musik und die Beleuchtung kann man vollständig abschalten“, erzählt sie, „doch es hat einige Zeit gedauert, bis ich mich vollständig auf seine Atmung konzentrieren konnte. Nach der Behandlung spürt man einen leichten Salzgeschmack auf den Lippen.“ Um eine Linderung der Symptome spüren zu können, bedarf es jedoch mehrerer Sitzungen. Auch für Kinder ist die Soletherapie geeignet. Eigens für diesen Zweck bietet Markus Musik jeden Samstag um 10 Uhr eine Kinderstunde an. Seit neuestem gehören auch Qi Gong-Kurse zum Angebot. Die Dauer beläuft sich auf zehn bis zwölf Wochen, die Krankenkassen unterstützen die Therapien. sh

ANZEIGE



Nina Bräscher genießt über die Kopfhörer meditative Entspannungsmusik von Arnd Stein.

Durch das Salz – Himalaya-Salz und Kristall-Salz aus dem toten Meer – entsteht im Raum ein Mikroklima, das sonst nur am Meer vorzufinden ist. Die Luft in

SALZ & SOLE OASE

Ein Raum mit 20 Tonnen natürlichem Salz.

Mo, 18–19 Uhr: Qi GONG-Kurse

Fr, 18 Uhr: Klangentspannung mit tibetischen Klangschalen

Verbesserung des Gesundheitszustandes in Prozent:

- Asthma, Bronchitis (76%)
- Erschöpfung (89%)
- Neurodermitis, Schuppenflechte (80%)
- Allergien (Pollenallergien, Heuschnupfen) (72%)

Kaiser-Wilhelm-Platz 6
45276 Essen-Steele
Tel.: 0201-43 98 894
www.salzundsole-oase.de



Ein Ort der inneren Ruhe und Entspannung, der Ihnen Kraft und Gesundheit schenkt!

Erschienen im *Frühaufsteher* am 4. April 2010.

www.derfruehaufsteher.de