

## **Schonendes Naturheilverfahren kräftigt das Immunsystem:**

# **„Gesundheit ist das Salz des Lebens..“**

Ein Besuch in Hessens Salzgrotte macht Groß und Klein fit für den Winter.

Vor rund 2400 Jahren berichtete Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, vom Ausbruch einer Epidemie, die Medizinhistoriker heute der Influenza zuordnen. Diese Grippewelle war die erste, die in den Geschichtsbüchern verzeichnet wurde.

Bis heute haben derartige Grippe-Epidemien, die vorwiegend in der nasskalten Jahreszeit auftreten nichts von ihrem Schrecken verloren. Allein die Schweinegrippe, genauer: die Pandemie H1N1 2009, die sich weltweit ausbreitet, hält Wissenschaftler und Ärzte seit April in Atem. Daneben sorgen viele andere Erkältungskrankheiten, die sich rasend schnell ausbreiten, jeden Herbst und Winter für mehr oder minder starke Beschwerden und beeinträchtigen die Gesundheit und das Wohlbefinden vieler Menschen.

Doch nicht nur die nasskalte Jahreszeit kann unsere Abwehr schwächen, auch unsere oftmals ungesunde Lebensweise belastet den Körper massiv: Stress, Schlafmangel, Alkohol und Zigaretten, Medikamentenkonsum sowie eine einseitige Ernährung sind typische „Gegner“ der funktionierenden Körperabwehr. „Ein intaktes Immunsystem ist daher wichtig, um das Risiko einer Ansteckung zu senken. Zudem ist der Verlauf der Krankheit deutlich harmloser, wenn der Patient über ein gutes Immunsystem verfügt“, so der deutsche Informationsdienst Schweinegrippe auf seiner Berater-Homepage. Und das gilt für alle Erkrankungen. Ein kräftiges Immunsystem ist das wertvollste Kapital eines Menschen oder - wie das alte Sprichwort besagt: „Gesundheit ist das Salz des Lebens“.

Wie aber an dieses „Salz“ kommen? Was tun, um das eigene Immunsystem zu kräftigen und gesund und fit durch den Winter zu gehen?

Gesunde Ernährung, viel frisches Obst und Gemüse sind die Basis für Vitalität. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt das ganze System. Saunabesuche und Wechselduschen sorgen für mehr Widerstandskraft. Und frei nach dem umgekehrten Sprichwort: „Salz ist die Gesundheit des Lebens“ gilt das Inhalieren von Meersalz als schonendes Naturheilverfahren, das schon in der Antike bekannt war für seine Heilkraft.

„Früher fuhren die Menschen ans Meer zur Kur - heute kommen sie zu uns in die Salzgrotte“ erzählt die Inhaberin der Salzgrotte Hessen, Marie Dick. Sie weiß um die umfassende Heilwirkung der salzhaltigen Aerosole auf das Immunsystem und empfiehlt nicht nur den Erwachsenen, sondern selbst kleinen Kindern einen Besuch in den behaglichen Salz-Räumen im Hotel Ziegelruh. Wie wirkt so eine Salzgrotte auf das Immunsystem?

Das einzigartige jodhaltige Mikroklima, das sonst nur am Meer und in Salzheilstollen existiert, wird in der Salzgrotte nachempfunden und liefert mit jedem Atemzug wertvolle Mineralien und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium Jod, Selen. Durch ein medizinisches Vernebelungsgerät wird die Salzlösung in kleinste Aerosolpartikel zerstäubt und dringt so tief in die Lungenalveolen und die Stirnhöhle. Sie reinigt und beruhigt die Atemwege, stärkt das Immunsystem und verbessert den Stoffwechsel, bindet Wasser und lindert Atemwegs- und Hauterkrankungen, Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden, Migräne, Rheuma und viele neurovegetative Störungen. Das Ganze wird untermalt durch beruhigende Entspannungs-Klänge und einem ausgeklügelten Lichtsystem, so dass neben der körperlichen Stärkung auch die Seele tiefe und befreiende Entspannung und Wohlbefinden erfährt.

Wer also dem Nasswetter trotzen und etwas fürs Immunsystem tun möchte, der sollte sich einen Besuch in der Salzgrotte nicht entgehen lassen. NEU sind die besonderen Öffnungszeiten für Berufstätige: Di. und Do. 15 bis 21.00 Uhr. Nähere Informationen unter: [www.hotel-ziegelruh.de](http://www.hotel-ziegelruh.de) bzw. über über die Hotline 0800 894 3435.