

Spreewald-Salz: Das weiße Gold

Was viele nicht wissen: Salz findet man im Biosphärenreservat Spreewald in seiner natürlichsten Form. Es ist nicht nur für den Geschmack spezieller Sorten der berühmten Spreewaldgurken von Bedeutung. In der Region lassen sich auch gleich seine gesundheitlichen Vorteile nutzen: Beim Entspannen in Salzgrotten, beim Treibenlassen im Thermalbad und beim Durchatmen während einer Soleinhalation!

Salz ist längst nicht mehr das simple Gewürzmittel, das wir ganz unbedarft alltäglich für unser Essen verwenden. Es ist schon seit geraumer Zeit Teil des vorherrschenden Gesundheits-Booms – vorausgesetzt, es handelt sich nicht um industriell verarbeitetes, entmineralisiertes Kochsalz. Der Hype um Meersalz und Himalaya-Salz ist groß. Natürlich enthaltene Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Magnesium und Eisen machen es so wertvoll. Daher eignen sich naturbelassene Salze nicht nur als Zutat für eine gesunde Ernährung, sondern werden bei zahlreichen äußeren Anwendungen eingesetzt.

Salz aus den Tiefen des Spreewalds

Doch Salzgewinnung erfolgt nicht nur an der Algarveküste Portugals, an der Atlantikküste Frankreichs oder im afrikanischen Mauretanien, einem Zentrum der Salzgewinnung in der Sahara. Eine Quelle liegt viel näher: direkt im heimischen Spreewald! Quelle ist dabei durchaus wörtlich zu nehmen, allerdings muss man tief genug bohren, um an das Wasser zu gelangen, das mit salzhaltigen Mineralien versetzt ist. Die Spreewald Therme im Kurort Burg stieß in 1.350 Metern Tiefe auf diese Sole mit einer Quelltemperatur von 31 Grad und einem Salzgehalt von stolzen 23,9 Prozent. Schon ab 1,4 Prozent Salzgehalt pro Liter besteht Heilwirkung.

Wirkungen der Thermalsole

Wer in den Spreewald reist, sollte sich daher unbedingt ein Sole-Wellnessprogramm gönnen. Die Therme bietet dafür eine Gesamtwasserfläche von 772 Quadratmetern. Von den Innen- und Außenbecken, dem Dampfbad und der Soleinhalation in großen Gurkenfässern eröffnet sich ein Blick in das umliegende Naturschutzgebiet. Das Heilwasser hat eine gesundheitsfördernde Wirkung für den Bewegungsapparat, die Atemwege und die Haut. Durch den Auftrieb im Salzwasser wird der Organismus, vor allem die Gelenke, entlastet, was Trainingsmethoden – etwa bei der Therapie rheumatischer Erkrankungen – erlaubt. Während einer Inhalationsanwendung, bei der Sole auf Schwarzdornreisigbündel tropft und verdunstet, dringen Salzpartikel tief in die Lunge ein und säubern sie von Feinstaub und Giftstoffen – ähnlich wie bei einem Aufenthalt am Meer! Obendrein tut Wärme gut, fördert den Stoffwechsel, sorgt für Stressabbau und Wohlbefinden. Zudem verbessert sich der Zustand der Haut. Salz reizt sie osmotisch. Das heißt, sie nimmt die im Wasser gelösten Inhaltsstoffe auf. Juckreiz wird gelindert, die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, gereinigt, beruhigt und dank der Mineralien gefestigt. Verstärken kann man diese Wirkung mit einer Duschcreme, die sowohl Sole als auch Gurkenextrakte enthält. Eine solche ist Teil der eigenen Kosmetikserie der Spreewald Therme. Bei all diesen Vorzügen lohnt es sich, gemäß des uralten Ausrufs von Rousseau „Zurück zur Natur“ das natürliche heimische Heilmittel Salz chemischen Präparaten vorzuziehen.

Stand: Juli 2020

Wörter: 446

Zeichen (inkl. Leerzeichen): 3.213



Weitere Informationen und Bildmaterial stellen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Pressekontakt

SPREEWALD THERME GmbH

Mandy Marschka

Ringchaussee 152 | 03096 Burg (Spreewald)

Tel: +49 (0)35603 18850

Fax: +49 (0)35603 1885-99

info@spreewald-therme.de

www.spreewald-therme.de