

# Salz – Das weiße Gold der Meere

**K**älte, Nässe, Dunkelheit! Die Winter-Zeit hat uns längst fest im Griff. Wir mummeln uns in dicke Mäntel – aber kalt ist uns irgendwie doch. Dieses „Brrr“-Gefühl schlägt schnell aufs Gemüt. Daher mein Tipp: Wenn selbst keine „warmen Gedanken“ mehr helfen, dann gönnen Sie sich und Ihrem Körper doch einmal ein paar „gesalzene“ Treatments. Salz passt nämlich nicht nur perfekt aufs Frühstücks-Ei, Salz wirkt auch wahre Wellness-Wunder.

In der Medizin sind beispielsweise die gesunden Effekte von Schüßler-Salzen wohlbekannt.

therapeutisch genutzt. Und wer kennt sie nicht, die Thalasso Therapie, entdeckt und entwickelt vom französischen Arzt La Bonnadière 1867? Der Arzt erkannte die Geschenke der Natur in den Mineralien der Meersalze, im Meerschlam und in verschiedenen Algen.

Salz und Wasser – nichts entspricht unserem Organismus mehr.

Von Kalium bis Brom: Meersalz enthält viele lebenswichtige Spurenelemente und Mineralien und wirkt desinfizierend, entzündungshemmend, revitalisierend, feuchtigkeitsregulierend und antibakteriell. Außerdem reguliert es den PH-Wert der Haut

sich nach einem Meersalz Peeling anfühlt wie Samt und Seide... Darüber hinaus ist die Packung mit Meersalz, ebenso wie Teilkörperwickel gleichwohl eine hochwirksame Therapie gegen Cellulite – durchblutungsfördernd – stoffwechsellanregend und entgiftend.

Bei einer Drainage-Behandlung lässt das Salz die Haut aufquellen, wodurch sich Verhornungen und Unreinheiten leichter lösen. Zugleich wird Feuchtigkeit aus den tieferen Gewebeschichten nach oben gezogen, sodass das Hautbild danach rosig frisch und durchfeuchtet aussieht.

Auch im Bereich „Fatburning“ kommt Meersalz zum Einsatz. Durch die Ausschwemmung von Wasser lässt sich der Körper-Umfang schon nach kurzer Zeit sichtbar reduzieren.

Kein Wunder also, dass die Salztherapie aus den anspruchsvollen SPAs und Kosmetik-Institutionen nicht mehr wegzudenken ist. Und wer einmal ein solches Treatment genossen hat, der kommt nicht mehr davon los.

Fazit also: Salz scheint seinem Namen als „Weißes Gold“ gerecht zu werden. Und was gibt es Schöneres als sich gerade in den Winter-Monaten – vielleicht in Kombination mit Sauna und Dampfbad – in eine andere Welt versetzen zu lassen? ◆



Beauty-Expertin Christiane Werron-Schulz im Saarland seit mehr als 10 Jahren – auch international – in der Kosmetikbranche tätig, insbesondere als Consultant für Wellness-Hotels und Spa's der Spitzenkategorie

In der Kneipp'schen Therapie gibt es gezielte Salzbehandlungen zur Entgiftung des Organismus. Im Ayurveda wird das Steinsalz „Saindhava Lavana“ ebenfalls

und befreit das Gewebe von Giftstoffen.

Nicht nur, dass eine Meersalz Ganzkörperbehandlung ein Genuss für die Seele ist und die Haut