



Weit, weit weg vom Stress des Alltags: Ein Besuch in der Salzgrotte tut nicht nur kranken Menschen gut. /hag

Umgeben von Salz

In der **Salzgrotte** und im Soleraum liegt Salz in der Luft und auf dem Boden



Betreiberpaar der Konstanzer Salz-
grotte: Robert und Karina Lorenz

Wer die Salzgrotte betritt, ist augenblicklich in einer anderen Welt: Eine Höhle in gedämpftem Licht, felsartige Wände aus beige-orangefarbenen Himalaya-Salzblöcken, weiße Stalagtiten, die wie in einer echten Salzgrotte von der Decke hängen. Dazu leise Entspannungsmusik, dezente farbige Lichter und das ruhige Plätschern von Wasser, das über Reisigzweige rieselt und als Gradierwerk dient. So kann sich ein mineralhaltiges Mikroklima entfalten.

Bei „Salt'z – Salz. Oase. Wohlfühlen“ in Konstanz kann man die gesundheitsfördernde und entspannende Wirkung des Soleklimas eingehüllt in Decken auf Liegen genießen. Seinen Liegestuhl erreicht man, ausgestattet mit Schuhüberziehern oder mit Ersatzsocken durch Gehen auf grobkörnigem Salz aus dem Toten Meer – eine kleine Fußmassage zur Einstimmung auf die 45-minütige Auszeit.

WOHLTUENDEN WIRKUNG „Das hier geschaffene Soleklima, so wie man es vom Meer kennt und in natürlichen Salzstollen findet, hat wohltuende Wirkung beispielsweise bei Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Neurodermitis, rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Übermüdung und Stress“, erläutern die geschäftsführenden Inhaber Robert und Karina Lorenz, „doch nicht jeder Kunde hat Beschwerden. Manche kommen einfach zum Entspannen. Ab und zu schläft sogar jemand ein.“ Die Salzgrotte ist für alle Altersstufen geeignet; für Kinder in Begleitung Erwachsener gibt es spezielle Termine und einen Salzkasten, in dem wie in einem

Sandkasten gespielt werden kann.

Seit kurzem werden in der Salzgrotte Atemwahrnehmung und leichte Körperübungen mit einer Diplom-Atempädagogin angeboten. „Salt'z“ bietet außer der Salzgrotte das Solezimmer, das durch einen feinen, trockenen Solenebel und ionisierten Sauerstoff eine zwanzigminnütige Intensivkur ermöglicht. In beiden Räumen sitzt oder liegt man in seiner Tagesbekleidung. „Nach dem Aufenthalt in der Salzgrotte oder im Solezimmer kann man sich eine weitere Art der Entspannung auf einer Massage liege mit Wärme- und Massageeffekt gönnen oder in der Lounge ein Glas Natursalzsole trinken und dabei über eine Grünfläche den Blick zum Seerhein schweifen lassen“, so Karina Lorenz.

Und wer Salz mit nach Hause nehmen möchte, kann im Shop unter verschiedenen Salzprodukten wählen wie Salzkosmetik, Salzlampen und Salzsteinen./ Bernhild Hagemeister



Salt'z,
Robert Lorenz,
Reichenaustraße 7,
78467 Konstanz,
T 07531/ 8045770,
www.salt-z.com