



## Salz im Spa

Abtauchen aus dem Alltag – Gäste im ADLER DOLOMITI Spa & Sport Resort in St. Ulrich in Gröden können sich von der alt bewährten, wohltuenden und reinigenden Wirkung von Salz überzeugen und verwöhnen lassen. Bereits in der Antike war es als Heilmittel bekannt und ist bis heute als solches geschätzt. Verschiedene Anwendungen wie Salzpeeling-Packung oder Salz-Hydromassage und Spa-Teilbereiche wie die Salzgrotte, der unterirdische Salzsee oder die Salzstein-Sauna greifen die natürlichen Heilkräfte von Salzes auf.

Silvia Mittelberger leitet seit **xy Jahren** das Dolasilla Spa im Fünf-Sterne-Hotel. Sie schwört auf ihre Salz-Behandlungen: „Mineralsalze und Spurenelemente spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Sie können nicht nur über die Nahrung, sondern auch über die Haut aufgenommen werden. Dies machen wir uns zu Nutze. Dabei ist auch die kosmetische Wirkung von Salz nicht zu unterschätzen.“

### Salzpeeling-Packung zur Tiefenreinigung

Ein Salzpeeling regt die Durchblutung an, schleust Mineralien in die Hautzellen und entfernt abgestorbene Hautpartikel. Die osmotische Wirkung des Salzes trägt zu einer gezielten Tiefenreinigung bei. Für die Salz-Packung wird eine Mischung aus Meersalz und Öl auf den Körper aufgetragen und für zirka 15 Minuten einmassiert. Anschließend wird der Gast mit dem Salzölgemisch auf der Haut in ein Wasserbad gepackt, um die drainierende Wirkung zu verstärken. Die Anwendung dauert 25 Minuten und kostet 54 Euro.

### **Salz-Hydromassage gegen Problemzonen**

Salzbäder entfalten eine verstärkte Wirkung in der Hydromassage-Wanne, da beide für sich bereits die Durchblutung anregen. So können Problemzonen doppelt in Angriff genommen werden. Das warme Wasser erhöht die Körpertemperatur, die Blutgefäße erweitern sich, der Atem fließt tiefer und nimmt mehr Sauerstoff auf. Gezielte Hydromassage auf Fettpölsterchen oder Cellulitis sorgt für eine lokale Durchblutungssteigerung bis in tiefere Gewebsschichten. Salzwasserbäder lösen schädliche Stoffe aus der Haut, fördern die Schweißabgabe und wirken ebenfalls durchblutungsfördernd. Sie werden bei rheumatischen Beschwerden, Hautkrankheiten und Stoffwechselerkrankungen angewandt. Eine Sitzung ist für 20 Minuten angesetzt und kostet 39 Euro.

### **Erholung und Reinigung in Salzgrotte und unterirdischem Salzsee**

Das ADLER DOLOMITI verfügt über einen Wellness-Bereich auf 3.500 Quadratmetern. Dieser zählt zu den größten Hotel-Spas der Dolomiten. Als gilt die Salzgrotte mit einem unterirdischen Salzsee und einer Salzstein-Sauna. Der Besuch der Salzgrotte hat eine reinigende und regenerierende Wirkung auf die Haut und Atemwege. 20 Minuten sollten Gäste auf einer Liege ruhen und tief ein und aus atmen. Anschließend empfiehlt sich ein Bad im unterirdischen Salzsee, angereichert mit Totem Meersalz. Bei einem Salzgehalt von 11 Prozent und einer Wassertemperatur von 36 Grad schwebt der Körper fast schwerelos, umhüllt von Lichtspielen und sphärischen Klängen. Das hochwertige Salz hat eine reinigende Wirkung auf die Haut und regt die Blutzirkulation an. Die Tragkraft des Wassers verringert das Körpergewicht, wodurch der Druck auf Muskeln und Gelenke gemindert wird. Anspannung und Stress schwinden, eine tiefe Entspannung und Erholung tritt ein. Nach einem zirka 25-minütigen Bad im Salzsee schließt der Besuch der Salzstein-Sauna das Wohlfühlerlebnis ab.

### **Salzstein-Sauna aus Himalaya-Kristallsalz**

In der Salzstein-Sauna mit Salz aus den Tiefen des Himalaya-Massivs ist die Luft mit Ionen angereichert und wertvollen Mineralien gesättigt. Im Zusammenspiel mit der hohen Temperatur von 40 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 30 Prozent reinigt das Salz die Atemwege und stärkt die Abwehrkräfte. Außerdem wirkt es entzündungshemmend, antibakteriell, antiallergisch sowie pilzhemmend. In den Hautschichten bindet es Feuchtigkeit und sorgt für Regeneration sowie ein frisches und erholt Aussehen.

### **Über das Hotel und die Gruppe**

Das ADLER DOLOMITI Spa & Sport Resort in St. Ulrich in Gröden verfügt über 115 Zimmer und Suiten, ein mehrfach ausgezeichnetes Wellness und Spa-Angebot, Kinderclub, Restaurant mit drei Stuben, Bar und Wintergarten. Die Wellness- und Wasserlandschaft des Fünf-Sterne-Hotels erstreckt sich auf 3.500 Quadratmetern und zählt zu den größten der Dolomiten. Die ADLER Spa Resorts bestehen aus drei Fünf-Sterne-Hotels in Italien: dem ADLER DOLOMITI Spa & Sport Resort und ADLER BALANCE Spa & Health Resort in St. Ulrich in Südtirol sowie dem ADLER THERMAE Spa & Relax Resort in Bagno Vignoni in der Nähe von Siena. Nähere Inforamtionen unter [www.adler-resorts.com](http://www.adler-resorts.com).