

4 ATMEN IN DER SALZGROTTE

Atemtraining. Sie können natürlich auch mittels gezielten Atemtrainings das Atemvolumen entscheidend verbessern. Seit 1. Oktober bietet Atemtrainerin Frauke Binder in der *Salzgrotte Oceanum* in Wien-Landstraße Atemtraining an. „Im Meeresmikroklima der Salzgrotte können Sauerstoff- bzw. Kohlendioxid-austausch optimal stattfinden, die Nährstoffe tiefer ins Körpersystem eindringen und so die Heilung von Erkrankungen in besonderer Weise gefördert werden“, erklärt Binder, warum hier das Lufthol-Workout besonders intensiv ist. „Man findet dieses einzigartige Mikroklima sonst nur in Salzheilstollen oder am Meer.“ Bei einer Luftfeuchtigkeit von etwa 45 Prozent und einer Raumtemperatur von ca. 21 Grad Celsius werden die Wirkstoffe des natürlichen Salzes aus dem Toten Meer optimal durch die Atmung aufgenommen. Positive Wirkung wird unter anderem bei Bronchitis, Neurodermitis und Schlafstörungen beobachtet. Infos unter www.salzgrotte.at.

