SOLE AUS DEN THERMEN VON ST. ADALBERT

Sole aus den Thermen von St. Der Fluss St. Adalbert fließt spontan aus einer Tiefe von 800 m. Es handelt sich um eine 4,3%ige Brom-Jod-Sole, die große Mengen an Kalium, Magnesium und Jod enthält. Es enthält den gleichen Anteil an Salz wie das Rote Meer. In dieser natürlichen Konzentration kann es nur für äußere Zwecke verwendet werden – zum Inhalieren oder Baden.



KATIONEN mg/dm³		ANIONEN mg/dm³	
Ammonium	2,05	Chlorid	24992,25
Natrium	12370,00	Bromid	83,00
Kalium	92,00	Jod	4,40
Kalzium	2204,40	Bikarbonat	63,09
Magnesium	1154,50	Sulfat	1774,60
Eisen	0,45	Fluorid	0,30
Strontium	80,00	NICHT-DISSOZIIERTE KOMPONENTEN:	
Lithium	0,20	Metaborsäure	27,34
Bar	weniger als 0,10	Metakieselsäure	6,20

Die Sole ist <u>nur</u> in verdünnter Form zum Trinken geeignet. Sie können es in **der Sole-Pumpenhalle** im obersten Stockwerk des Kurhauses probieren (Zugang über einen Panoramaaufzug). Die verdünnte Sole kann zur Ergänzung von Mineralsalzdefiziten verwendet werden. Salzwasser wird auch bei Magen-Darm-Beschwerden und als unterstützende Behandlung für Diabetiker empfohlen. Aber Vorsicht: Trinkkuren sollten mit dem Arzt abgesprochen werden, vor allem bei Kreislauf- und Nierenversagen!

VON SOPOT



Jeder Einwohner weiß, dass die Kurtraditionen von Sopot auf den Beginn des 19. Jahrhunderts zurückgehen. Die wohlhabenden Gäste wurden von den Vorzügen des Küstenklimas, des Meeresbades und der Gesundheitsfürsorge angezogen, aber auch vom Charme der wachsenden Stadt, in der neben der Behandlung auch Unterhaltung und Entspannung in guter Gesellschaft auf die Gäste warteten.

Die Sonne liefert Vitamin D, der Wind bringt jodhaltige Aerosole und die umliegenden Nadelwälder verströmen ätherische Öle. Das Baden stärkt den Körper dank der im Meerwasser und -sand enthaltenen Mikroelemente und der Meeresluft. Das Baden in Meereswellen ist eine hervorragende Körpermassage, die verjüngende und straffende Eigenschaften hat und die Blutzirkulation im Körper verbessert.

Das Waten im Meer ist entspannend, verbessert die Durchblutung der Beine und macht die Venenwände flexibler. Spaziergänge am Meer und an der Seebrücke, vor allem wenn der Wind vom Meer kommt, ermöglichen eine Thalassotherapie. Die Nähe des Strandes bei sonnigem Wetter ermöglicht es Ihnen, die Vorteile der Heliotherapie zu genießen. Wunderschöne Wälder, die das Moränenplateau bedecken, laden zum Wandern und zur Geländetherapie ein. Aber wir haben ja noch etwas anderes – die Sopot-Sole.





SALZBÄDER

Die Sole hat einzigartige Heileigenschaften, die in der Hydrotherapie, der Kosmetik und der Naturmedizin genutzt werden. Mineralisiert den Körper über die Haut. Sie wirkt feuchtigkeitsspendend und elastisch, macht die Epidermis perfekt weich und verbessert effektiv den Zustand der Haut. Salzbäder haben durch die Aktivierung des Mineralienaustauschs und die Reinigung der Haut eine wohltuende Wirkung sowohl auf die Veränderungen in der Haut als auch auf den Körper im Allgemeinen, durch das Nervensystem und das Eindringen bestimmter Bestandteile durch die Haut. Das Salzbad hat eine wohltuende, beruhigende und entspannende Wirkung und kann sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern genossen werden.

Die Verfahren im Solebad dienen der Vorbeugung, Behandlung und Erhaltung der psychophysischen Gesundheit. Aktivitäten in Solebädern werden angeboten von: Das Pommersche Rheumazentrum, die Stiftung Sport für Gesundheit (Schwimmbad auf dem Gelände des Segelclubs Sopot) und das Hotel Sopotorium, aber auch das SPZOZ Uzdrowisko Sopot und das Sanatorium MSWiA bieten therapeutische Solebehandlungen an.



INHALATIONSPILZE

Im zentralen Teil des Südparks, gegenüber dem Südbad und dem Eingang zum Balneologischen Institut, befinden sich Inhalationspilze, in die die Zoppot-Sole direkt aus **der St.-Jakobs-Quelle** geleitet wird. Sie können die Salzlake entnehmen und daraus selbst feuchtigkeitsspendende Handbäder zubereiten.



Zubereitung eines selbstgemachten salzhaltigen Handbades:

Verdünnen Sie die Sole mit warmem Wasser im Verhältnis 1:1

die vorbereitete Lösung in ein Gefäß gießen, in das die ganzen Hände eingetaucht werden können

die Hände und Finger während des Bades nicht länger als 10 Minuten frei bewegen.

Nach der Behandlung spülen Sie Ihre Hände gründlich mit lauwarmem Wasser ab. um die Sole von der Haut zu waschen

Vorbereitung einer Maske mit Salzwasser:

Verdünnen Sie die Sole mit Wasser im Verhältnis 1:10 und fügen Sie sie dem Tonpulver (erhältlich in der Apotheke oder Drogerie) hinzu und mischen Sie es, bis die Konsistenz einer dicken Creme erreicht ist.

Die Maske für 15 Minuten auf das gereinigte Gesicht auftragen

Waschen Sie die Maske anschließend gründlich ab und tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf.

SOLEGRADIERWERKE

Mit dem Solegraduierwerk entlasten wir unsere Nieren und Leber und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Das im Salzspray enthaltene Magnesium und Kupfer verbessern den Stoffwechsel, und das Selen reinigt unseren Organismus von freien Radikalen. Die Salze, mit denen wir im Gradierwerk in Berührung kommen, wirken auch gegen rheumatische Beschwerden und verbessern so unsere allgemeine Gesundheit. Ärzte empfehlen die Gradierwerksbehandlung auch für Menschen, die unter verschiedenen Arten von Allergien, einschließlich Hautallergien, leiden. Salzinhalationen werden angeboten von: SPZOZ Uzdrowisko Sopot, Pommersches Rheumatologisches Zentrum, Sanatorium MSWiA. Die Nutzung von Sole-Graduierungsanlagen ist im SPZOZ Uzdrowisko Sopot und im Hotel Sopotorium möglich, während im Bereich des Sopot Sailing Centre 34 ein öffentliches, kostenloses Gradierwerk im Freien zur Verfügung steht.

Zubereitung von hausgemachter Kochsalzlösung zur Inhalation:

Bereiten Sie die Inhalationslösung unmittelbar vor der Behandlung zu, indem Sie die Kochsalzlösung aus dem so genannten "Inhalationstank" verdünnen. Pilze mit destilliertem oder abgekochtem und abgekühltem Leitungswasser (das Wasser sollte eine Temperatur zwischen 28 und 38°C haben) im Verhältnis 1 zu 10.

Wenn Sie mit einem Inhalator, Ultraschallbefeuchter usw. inhalieren, filtern Sie die Sole durch ein Filterpapier, bevor Sie sie mit Wasser mischen, um die Ablagerungen zu entfernen, die sich natürlich in der Sole bilden.

Die durchschnittliche Inhalationsdauer beträgt 10-15 Minuten.

