

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „CDL“ vom 19. Februar 2024 10:06**

## Zitat von treasure

'24268']CDL[/user] Salzgrotte: mega Idee! Mal schauen, wo eine ist. Was ich mich allerdings frage: sind die sicher? Viele sind ja gebaut und nicht natürlich und immer feucht... Reicht das Salz aus, dass sich da keine Bakterien munter verbreiten oder Schimmelpilze?

In den Salzgrotten, in denen ich bisher war war immer so viel Salz einerseits (Schüttung auf dem gesamten Boden, auf dem man deshalb mit Straßenschuhen nicht laufen darf, Bausteine aus Salz an den Wänden) und es insgesamt so hygienisch andererseits, dass ich mir darüber noch keine Gedanken gemacht habe, dass Bakterien /Schimmel sich dort einnisteten wollen würden. Schau es dir einfach an, sprich ggf. auch mit den Betreibern.

Es gibt zumindest hier in der Gegend übrigens zwei Arten Salzgrotten: Wellnessgrotten, die z.B. ein Thermalbad betreibt und reine Salzgrotten. In ersteren ist der Salzgehalt deutlich niedriger (spart Geld). Darüber hinaus mischen die teilweise noch Zusatzstoffe unters Salz, die nicht immer für Menschen mit Atemwegsproblemen gut verträglich sind. Zuletzt hatte ich da plötzlich Eukalyptus im Raum gehabt, was bei Astmatikern Anfälle auslösen kann durch den Mentholgehalt. Das war eine schlimme Nacht, die folgte und die Grotte besuchte ich nicht mehr, die das macht.

Reines Salz in hoher Konzentration ist am effektivsten und auch am ungefährlichsten.