

Heilstollen bringt Ruhe in Körper und Geist

Dr. Volker Bergmann ist der Badearzt im Heilstollen der Saalfelder Feengrotten. Der Lungenfacharzt aus Rudolstadt betreut diesen bereits seit den 90er Jahren. Im Interview erklärt er, wieso ein Besuch im Naturheilstollen helfen kann, gesünder durch die Erkältungssaison zu kommen, welche Leiden eine Therapie verbessern kann und warum die Luft unter Tage besonders gesundheitsfördernd ist.

1. Dr. Bergmann, der Herbst kommt und die Erkältungssaison steht bevor. Besuche im Heilstollen der Feengrotten können helfen, Infekten besser vorzubeugen. Können Sie erklären, warum?

Bekanntermaßen kommt es in den Herbst- und Wintermonaten zu einer Häufung von respiratorischen Erkrankungen. Insbesondere Patienten mit einer chronischen Bronchitis und hier besonders Patienten mit einer COPD, also einer chronisch obstruktiven Bronchitis, erleiden häufiger eine Zunahme und Verschlimmerung der Symptome wie Husten, Auswurf und Atemnot. Die Speläotherapie oder Heilstollentherapie, also eine besondere Form der Klimatherapie, kann dazu beitragen, die entsprechende Beschwerdesymptomatik zu lindern.

2. Erläutern Sie bitte einmal näher, was man unter einer Heilstollentherapie versteht?

Die Heilstollentherapie oder Speläotherapie ist eine naturheilmedizinische Behandlung in einer sogenannten Heil- oder Klimahöhle. Die Speläotherapie ist eine völlig stress- und nebenwirkungsfreie Klimatherapie. Der Saalfelder Heilstollen ist eine sogenannte kalte Höhle mit einer Durchschnittstemperatur von sechs bis zehn Grad Celsius und einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 100 Prozent. Des Weiteren liegt eine horizontale Luftströmung im Heilstollen vor. Die Luft im Heilstollenbereich ist bakterienarm, staub- und allergiefrei und stetige Wasserläufe sorgen für die Bildung von Speläoaerosolen. Die vorwiegend negative Luftionisation führt zum Vorhandensein elektronegativer Teilchen, die eine abschwellende Wirkung auf die Bronchialschleimhaut induzieren. Das Höhlenmilieu hat somit eine sehr hohe Selbstreinigungskraft. All diese Anforderungen an eine sogenannte kalte Höhle werden im Saalfelder Heilstollen erfüllt.

3. Warum ist die Luft unter Tage so gesundheitsfördernd? Wie wirkt sie?

Die Einzelmechanismen der Heilstollentherapie zu beschreiben ist sehr kompliziert, da es sich um multifaktorielle Therapieeffekte handelt. Hier seien folgende Aspekte genannt: die Allergiefreiheit und die niedrige Staubbelastung der inhalierten Höhlenluft führen zur Vermeidung von Reizung der Bronchialschleimhaut und zur Verminderung allergischer Reaktionen. Des Weiteren führt die Inhalation von kühler, mit Wasserdampf gesättigter Luft zu einer Abschwellung der Bronchialschleimhaut. Des Weiteren aktivieren die Speläoaerosole unspezifische und spezifische Abwehrmechanismen im Bronchialtrakt und steigern die Immunabwehr.

4. Eine Heilstollentherapie wird bei Atemwegserkrankungen und Allergien empfohlen. Welche Krankheiten stehen im Fokus?

Folgende Indikationen zur Durchführung einer Speläotherapie sind gegeben: insbesondere bei chronischer Bronchitis, chronisch obstruktiver Bronchitis COPD, Asthma bronchiale, chronische Kehlkopfentzündung, chronischer Schnupfen, bei Lungengerüsterkrankungen sowie bei Patienten mit Rhinitis allergica (Heuschnupfen) sowie bei Patienten mit Infektanfälligkeit, Schlafstörung, Stresssyndrom sowie zur allgemeinen Entspannung.

5. Wie genau wirkt die Therapie bei psychosomatischen Erkrankungen?

Die absolute Ruhe im Bergwerk induziert eine Atmosphäre, in der die Patienten abschalten und loslassen können. Diese Bedingungen wirken beruhigend auf das Nervensystem. Bei Schlafstörungen, Stress und weiteren psychosomatischen Störungen bietet die Speläotherapie eine erholsame Maßnahme, die zu Ruhe in Körper und Geist führen kann.

6. Kann mir mein Hausarzt eine Kur verschreiben? Wie lang dauert eine solche in der Regel? Wie lang kann ich von der Wirkung der Therapie profitieren?

Es ist wünschenswert, dass die Patienten die Speläotherapiemaßnahmen mit ihrem Hausarzt besprechen. Insbesondere um Kontraindikationen zur Durchführung einer solchen Maßnahmen auszuschließen. Aus internistisch pneumologischer Sicht wird eine 18-malige Inhalation als optimale Therapiedauer empfohlen. Aber auch kürzere Aufenthalte können zu einer Linderung, insbesondere bei akuter Beschwerdesymptomatik, führen. Die Wirkdauer einer Kur in unserem Heilstollen ist sehr unterschiedlich. Aus meiner Erfahrung sind zum Beispiel Patienten mit chronisch obstruktiver Atemwegserkrankung mehrere Wochen, zum Teil auch mehrere Monate bezüglich ihrer Krankheitssymptome gebessert.

7. Sie bieten im Heilstollen auch Angebote speziell für Kinder. Warum und wie gestalten sich diese anders als die Anwendungen für Erwachsene?

Speläotherapeutische Kuren können auch im Kindesalter zu einer Beeinflussung entsprechend der Krankheitssymptome führen. So wurde eine sogenannte Kinderasthma-Speläotherapie-Studie durch die Universität Ulm durchgeführt. Dabei konnte festgestellt werden, dass die Speläotherapie zu einer Besserung der Lungenfunktionsmesswerte beigetragen hat.

8. Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Kurarzt – wen können Sie besonders häufig im Heilstollen begrüßen?

In erster Linie sind es vor allen Dingen Patienten mit einem Asthma bronchiale (allergisches oder mischförmiges Asthma) sowie Patienten mit einer chronisch obstruktiven Bronchitis. Diese beiden Patientengruppen profitieren wesentlich von einer Speläotherapiemaßnahme.

9. Wann sollte ich von einer Therapie absehen?

Die Speläotherapie ist nicht geeignet für Patienten mit einer ausgeprägten Herzinsuffizienz bei Vorliegen eines Anfallsleidens (Epilepsie), bei akuten Infektionskrankheiten (Tuberkulose, Corona-Infektion) sowie bei Vorliegen einer Klaustrophobie (Platzangst).

10. Was muss ich bei einem Besuch beachten?

Neben einer adäquaten Kleidung und festem Schuhwerk ist das Mitbringen eines Schlafsackes zu empfehlen. Dieser kann jedoch auch in den Feengrotten ausgeliehen werden. Wünschenswert ist auch das Mitführen eines Medikamentenplanes.

Weiterführende Informationen (bei der OTZ z.B. gern im sogenannten Infokasten untergebracht)

- Was ist Speläotherapie?
Speläotherapie, auch Heilstollentherapie, ist eine naturheilmedizinische Behandlung in einer sogenannten Heil- oder Klimahöhle. Sie ist eine völlig stress- und nebenwirkungsfrei, eignet sich für Erwachsene und Kinder. Besonders wirksam ist sie bei einer Vielzahl chronischer Erkrankungen der Atemwege.
- Den Kurarzt Dr. Volker Bergmann erreichen Interessierte in seinem Sprechzimmer im Quellenhaus einmal monatlich zu einer Beratungssprechstunde. Anmeldung und Terminvergabe erfolgen durch das Sekretariat der Feengrotten
- Alle Informationen sind auch auf der Homepage der Feengrotten www.feengrotten.de/Heilstollen nachlesbar.