

GESUNDES LEBEN
Klimatherapie im Heilstollen

Heilstollen

KLIMATHERAPIE MIT GROSSEM THERAPEUTISCHEM POTENZIAL



Die reine Luft in einem Kaltluft-Heilstollen tief im Berg lässt vor allem Menschen mit Atemwegserkrankungen befreiter durchatmen. Dafür sorgt ein einzigartiges Mikroklima – frei von Feinstäuben, Schadstoffen und Keimen und ohne Allergene wie Pollen oder Pilzsporen. Und nicht zuletzt dringt in die Stille tief unter Tage kein Geräusch von außen ein. Dadurch spüren viele Patienten mehr Wohlbefinden, die Muskulatur kann sich entspannen, das Nervensystem regenerieren. So wird ihre angegriffene Gesundheit gestärkt, und sie erfahren eine Linderung ihrer Beschwerden.

Als in Deutschland während der Bomben-
Angriffe des 2. Weltkriegs in der *Kluterthöhle* in Ennepetal im südlichen Ruhrgebiet Menschen Schutz suchten, bemerkten vor allem Asthma-Kranke durch den Aufenthalt im Berg eine erleichternde Wirkung auf ihre Atmung. Nach Kriegsende begann der Ennepetaler Arzt *Dr. Hermann Spannagel* damit, die Wirkungen der Kluterthöhle auf seine Patienten genauer zu beobachten und zu dokumentieren. Daraus entwickelte sich hierzulande die Heilstollen-Therapie, auch Klima- oder Speläotherapie genannt, die aus



Heilstollen sind bei Atem-
wegserkrankungen sehr
empfehlenswert

einem gesundheitsfördernden Aufenthalt in einer natürlichen Höhle oder einem stillgelegten Bergwerk besteht. In Osteuropa (Tschechien, Polen, Slowakei, Ungarn, Rumänien, Belarus, Russland u. a.) hat diese Therapie eine lange Tradition. Als Dr. Spannagel seine Aufzeichnungen 1961 in der Fachzeitschrift *Die Höhle* veröffentlichte, kamen Anfragen und Reaktionen aus vielen Ländern – später sogar aus China. Trotz des Eisernen Vorhangs gab es eine rege Kommunikation zwischen Ost und West über das Thema der gesundheitsfördernden Effekte im Heilstollen. 1990 schlossen sich in Deutschland schließlich 10 Heilstollen zum *Deutschen Heilstollenverband* zusammen, mittlerweile sind es 12. Im Jahr 2004 wurden zum ersten Mal konkrete Qualitätskriterien erstellt, die bis heute der Anerkennung als zertifiziertem Heilstollen dienen. Grundlage sind regelmäßige Messungen von Feinstaub und Reizgasen. In Deutschland gilt die Heilstollen-Therapie als ortsgebundenes Heilmittel, das bei Vorliegen entsprechender Indikationen im Rahmen einer Kur von den Krankenkassen bezahlt wird.

KLIMATHERAPEUTISCHE WIRKUNG AUF ATEMWEGS- ERKRANKUNGEN

Chronische Atemwegserkrankungen als Krankheitsursache liegen in Deutschland auf den vorderen Plätzen. 2021 litten allein 3,4 Millionen Menschen an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) mit einer dauerhaften Verengung der Atemwege, was insbesondere die Ausatmung erschwert – das waren 7,1 % aller Einwohner ab 40 Jahren. Auch Asthma bronchiale zählt weltweit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen, in Deutschland waren 2019 rund 4,2 % aller Einwohner betroffen. Die weltweit geschätzte Häufigkeit von Long Covid lag in den Jahren 2020 und 2021 bei insgesamt 6,2 %, wovon bei 3,7 % der Patienten die Atemwege betroffen waren. Die therapeutischen Möglichkeiten, um auf natürliche Weise Linderung bei all diesen Atemwegserkrankungen zu erfahren, sind traditionell breitgefächert und durchaus ermutigend. So kann beispielsweise ein Aufenthalt an der Nordsee (reizintensiv, herb) oder



Die Patienten schätzen im Heilstollen besonders die Ruhe, Abgeschiedenheit und Geborgenheit, während sie für etwa 2 Stunden liegend entspannen

der Ostsee (reizärmer, mild) durch die Reinheit der Luft und den Salzgehalt zu einer bedeutenden Entlastung der Atemwege führen. Im Landesinneren dagegen sind vor allem ehemalige Stätten der Salzgewinnung auf die Behandlung von Atemwegserkrankungen spezialisiert – die Rede ist von sogenannten Gradierwerken. Von über 10 m hohen und bis zu 100 m langen frei aufgestellten Holzgerüsten, die mit Reisigbündeln aus Schwarzdorn verfüllt sind, fließt natürliche Sole herab. Dadurch kommt es rund um das Gradierwerk zu einer erhöhten Luftfeuchtigkeit mit einem hohen Salzgehalt. Bakterienlast und Staubbelastung sind viel geringer als in der entfernten Umgebung. Insbesondere bei Allergikern und Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen führt der Aufenthalt in unmittelbarer Nähe eines Gradierwerks zur Schleimlösung und zum Abschwellen der Atemwege. Allein in Deutschland gibt es mehr als 50 solcher beeindruckenden Bauwerke, die als Freiluftinhalatorien genutzt werden – vornehmlich in Kurorten und Heilbädern.

DREI VERSCHIEDENE ARTEN VON HEILSTOLLEN

Ein ganz besonderes Heilklima mit einer speziellen Luftqualität, das therapeutisch sehr wirksam, bisher jedoch leider noch recht wenig genutzt wird, findet sich, wie bereits erwähnt, auch in einigen stillgelegten Bergwerken und Naturhöhlen. Insgesamt lassen sich drei Arten von Heilstollen unterscheiden:

• Radon-Heilstollen

Ab einer Radon-Konzentration von 37.000 Bq/m³ (Becquerel pro Kubikmeter) darf in Deutschland ein Heilstollen offiziell als Radon-Heilstollen bezeichnet werden. Dies ist keine medizinisch begründete Grenze, sondern vielmehr ein Kennwert, der „Radon-Heilstollen“ als Markenzeichen von anderen Stollen mit einer geringeren Konzentration abgrenzt. Einrichtungen mit 37.000 Bq/m³ und mehr sind auf Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises spezialisiert. Mehrere kontrollierte

Interventionsstudien haben für diese Indikation bereits die Wirksamkeit belegt. So führt ein kurzzeitiger Aufenthalt bei hoher Radon-Konzentration insbesondere zu einer Linderung akuter autoimmuner Entzündungsgeschehen, wie sie für Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises typisch sind. In Deutschland befindet sich der einzige Radon-Heilstollen in Bad Kreuznach. Der Therapieraum ist nicht weit vom Stolleneingang entfernt – das ist wichtig für Menschen mit Klaustrophobie. Im Inneren herrscht eine Temperatur von 22 bis 24 °C. In Bad Gastein (Österreich) befindet sich

Es sind viele Faktoren,
die in Heilstollen
gesundheitsfördernd
wirken: die niedrige
Konzentration an Stäuben
und Reizgasen, niedrige
Temperaturen bei hoher
Luftfeuchtigkeit sowie eine
höhere CO₂-Konzentration
als in der Außenluft.

ein weiterer Radon-Heilstollen. Neben der hohen Konzentration von über 42.000 Bq/m³ liegen hier zudem besonders hohe Temperaturen von 37 bis 41,5 °C vor. Der Schwerpunkt der Behandlung ist Morbus Bechterew. Neben dem Radon drosselt auch die erhöhte Körpertemperatur (Hyperthermie) das Entzündungsgeschehen und reduziert die Schmerzen. Radon hat jedoch auch gesundheitsschädliche Wirkungen. So kann eine langdauernde Exposition u. a. das Krebsrisiko erhöhen, insbesondere für Lungenkrebs. Deshalb werden im Rahmen einer Radon-Therapie auch nur sehr kurzzeitig hohe Konzentrationen eingesetzt.



Die Feengrotten sind ein aus einem stillgelegten Bergwerk entstandenes Schaubergwerk im thüringischen Saalfeld, am Rande des Thüringer Schiefergebirges. Berühmt sind die Feengrotten vor allem für ihre farbigen Tropfsteine

• Salz-Heilstollen

Die salzhaltige Luft in einem Salz-Heilstollen ist für die Atemwege besonders erholsam. Die erste medizinische Abteilung in einem stillgelegten Salz-Heilstollen wurde 1958 in Wieliczka bei Krakau (Polen) eingerichtet. Bis heute werden hier täglich bis zu 240 Patienten in modern eingerichteten Fitness-Salzammern und Aufenthaltsräumen von medizinischem Fachpersonal und Physiotherapeuten betreut. Das Therapiekonzept wird dabei wissenschaftlich begleitet. In Deutschland liegt der einzige Salz-Heilstollen in Berchtesgaden. Er hat eine Temperatur von 12 bis 14 °C und eine Luftfeuchtigkeit von 80 %. Dieser Heilstollen mit schönem Ambiente bietet Raum für mehr als 50 Personen.

• Kaltluft-Heilstollen

In Deutschland gibt es insgesamt 12 Kaltluft-Heilstollen, die auf der Basis von einjährigen Messungen (Feinstaub, Reizgase, klimatische Faktoren) zertifiziert worden sind und sich im Deutschen Heilstollenverband zusammengeschlossen haben. Diese Therapie-Einrichtungen besitzen keinen besonderen Wirkstoff wie Salz oder Radon in nennenswerter Menge. Entscheidend ist hier vielmehr das charakteristische Klima, das wohltuend auf den Organismus wirkt.

WAS ERWARTET DEN BESUCHER IM KALTLUFT-HEILSTOLLEN?

Es sind viele Faktoren, die im Innern des Berges heilsam wirken: die niedrige Konzentration an Stäuben und Reizgasen, niedrige Temperaturen bei hoher Luftfeuchtigkeit, eine höhere CO₂-Konzentration als in der Außenluft und die auch im Kaltluft-Heilstollen leicht erhöhte Radon-Konzentration. Zudem schätzen Besucher besonders die Ruhe, Abgeschiedenheit und Geborgenheit im Berg, während sie für rund 1,5 bis 2 Stunden liegend entspannen.

• Niedrige Konzentration an Staub und Reizgasen

Bei der Einordnung von Kurorten spielt die Konzentration von Feinstaub eine wesentliche Rolle. So gilt in der Europäischen Union eine Konzentration von 40 µg/m³ auch bei längerer Dauer als gesundheitlich unbedenklich. Für Seeheilbäder darf jedoch beispielsweise nur ein Wert von maximal 20 µg/m³ nachweisbar sein (sehr gute Meeresluft), in Heilstollen sind es sogar nur 10 µg/m³. Die tatsächliche Staubmenge liegt dabei meist noch einmal deutlich unter diesem Wert (siehe Tabelle 1). Allergene, Pilzsporen und Rußpartikel sind in einem Heilstollen überhaupt nicht nachweisbar. Stickstoffdioxid (NO₂) ist ebenfalls ein wichtiger Indikator für die Qualität der Luft. Dieses Reizgas entsteht bei der Verbrennung fossiler Energieträger. Für die Außenluft besteht nach EU-Richtlinie ein Grenzwert von 40 µg/m³. Die obere Grenze für die Anerkennung als Kaltluft-Heilstollen liegt bei 10 µg/m³. Auch hier liegen die tatsächlichen Messwerte jedoch meist deutlich niedriger. Sowohl Feinstaub als auch Stickstoffdioxid belasten im Alltag die Atemwege enorm. Beide gelten als wesentliche Risikofaktoren für COPD, Asthma und weitere Lungenerkrankungen. Die hohe Luftreinheit im Therapiestollen bedeutet für betroffene Menschen, dass die Schleimhäute ihrer Atemwege zumindest für einige Stunden nicht mehr diesen ständigen Reizen ausgesetzt sind und sich erholen können.

• Niedrige Temperatur und hohe Luftfeuchtigkeit

Die Temperatur in einem zertifizierten Kaltluft-Heilstollen liegt zwischen 5 und 12 °C – und das bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 85 bis 100 %. Diese beiden Klimafaktoren tragen wesentlich zu der hohen Luftreinheit bei. So bindet die Feuchtigkeit noch vorhandene Staubteilchen in der Luft, aber auch Bakterien, Viren und andere Partikel. Im Kaltluft-Heilstollen ist es zudem sehr wichtig, dass die Patienten durch die Nase einatmen. Auf diese Weise wird die Luft in den Nasengängen und Nasennebenhöhlen innerhalb weniger Sekunden auf 37 °C erwärmt, und ein Kältereiz, wie bei der Mundatmung, wird verhindert. Dadurch, dass die angewärmte Luft nur noch eine relative Feuchte von 20 bis 27 % aufweist, kann sie neue Flüssigkeit aufnehmen und Wasser aus den angeschwollenen Atemwegen ziehen: Die Schleimhäute schwellen ab, die Atemwege werden freier. Aus diesem Grund bemerken viele Besucher in stillgelegten Bergwerken oder Höhlen, dass sie auf einmal freier atmen können.

• Kohlendioxid gegen verdeckte Hyperventilation

Ein gut bekanntes Problem in der Medizin ist die Hyperventilation. Dabei atmen Betroffene ohne erkennbaren Anlass (wie Angst oder Panik) häufiger und tiefer als eigentlich notwendig. Zunehmend kommt es zu einem

Empfinden von Luftnot. Schreitet das Überatmen fort, verkrampfen sich die Muskeln, und der Mensch wird schließlich bewusstlos. Daher sollte möglichst frühzeitig eine Plastiktüte über Mund und Nase gehalten werden, damit der Betroffene seine eigene Ausatemluft (mit einem höheren CO₂-Gehalt) wieder einatmen kann. Doch was genau passiert bei der Hyperventilation? Durch die vermehrte Atmung wird sehr viel CO₂ ausgeatmet, sodass die CO₂-Menge im Blut sinkt. Dadurch verändern sich die Bindungsverhältnisse der Mineralien. Calcium wird vermehrt an Eiweiß gebunden, und es kommt zu einem funktionellen Calcium-Mangel im Blut: Die Muskulatur verkrampft sich – sowohl die Muskeln des Bewegungsapparats als auch die Muskeln um die Bronchien. Außerdem kann der Sauerstoff in den Blutgefäßen nicht mehr ausreichend an das Gehirn abgegeben werden – dadurch kommt es mitunter zur Bewusstlosigkeit. Neben dieser bekannten Form der Hyperventilation gibt es noch eine weniger bekannte Form, die verdeckte Hyperventilation. Auch hierbei atmen Menschen zu häufig und zu tief, ohne dass sie jedoch bewusstlos werden. Dennoch kommt es auch hier im Blut zu einer Mineralstoffverschiebung, die glatten Muskeln um die Bronchien verkrampfen sich und können ebenfalls asthmatische Beschwerden auslösen. In der Tat haben mehrere Untersuchungen gezeigt, dass Asthmatiker eine geringere CO₂-Konzentration im Blut haben als gesunde

Jahresmittelwerte in 3 verschiedenen Heilstollen

	Grube Bindweide (Steinebach/Sieg)	Eisensteinstollen (Bad Grund)	Silberbergwerk (Neubulach)	Richtwerte für Heilstollen
Feinstaub (PM 10)	0,5 µg/m ³	0,3 µg/m ³	0,8 µg/m ³	10,0 µg/m ³
Stickstoffdioxid (NO ₂)	0,95 µg/m ³	0,96 µg/m ³	4,41 µg/m ³	10,0 µg/m ³

Jahresmittelwerte Feinstaub und Stickstoffdioxid von 3 Kaltluftheilstollen

Personen. Andere Folgen dieser verdeckten Hyperventilation können Panikattacken und Blutdruckkrisen sein.

Wenn Patienten zu einer Therapie in den Heilstollen kommen, hat das einen großen Einfluss auf diese verdeckte Hyperventilation. Denn während die normale Umgebungsluft lediglich 0,04 % Kohlendioxid enthält, liegt der CO₂-Gehalt in einem Heilstollen zwischen 0,06 und 0,4 %. Durch diesen leicht erhöhten Wert steigt auch der CO₂-Gehalt im Blut leicht an. Die gesamte Muskulatur, einschließlich der Bronchial- und der Gefäßmuskulatur, kann sich entspannen, die Betroffenen atmen wieder freier, und der Druck um den Brustkorb schwindet.

Wichtig: Sämtliche Kaltluft-Heilstollen haben eine natürliche Belüftung, die verhindert, dass die CO₂-Konzentration über einen für den Menschen schädlichen Wert ansteigen kann!

• Leicht erhöhte Radon-Werte

Die zertifizierten Heilstollen des *Deutschen Heilstollenverbands* sind normalerweise einem Besucherbergwerk oder einer Schauhöhle angeschlossen. Damit unterliegen sie der bergbaulichen Überwachung und Zulassung für den Publikumsverkehr. Auch die Radon-Konzentration wird regelmäßig überwacht.

In den Kaltluft-Heilstollen finden sich natürlicherweise leicht erhöhte Radon-Werte. Da der Aufenthalt nur kurzzeitig und eine Kur von beschränkter Dauer ist, ist die Gesamtbelastung, z. B. von einer 3-wöchigen Kur, geringer als jene durch eine Röntgenaufnahme der Hand oder des Fußes. Im Gegenteil wird sogar darüber diskutiert, ob die leicht erhöhte Radon-Menge im Kaltluft-Heilstollen ggf. Entzündungsgeschehen zu verringern vermag. So könnten die Erfahrungen von Menschen mit Neurodermitis oder Psoriasis zu erklären sein, bei denen sich die Hautprobleme in einem Kaltluft-Heilstollen verbessert haben.

• Außergewöhnliche Ruhe

Viele Patienten empfinden insbesondere die Ruhe und Abgeschiedenheit in einem Kaltluft-Heilstollen als wohltuend. Im Rahmen von Schallpegelmessungen über einen

Zeitraum von 7 Tagen im Heilstollen der Teufelshöhle (Pottenstein, Fränkische Schweiz) wurde ein durchschnittlicher Lärmpegel von gerade einmal 17,5 dB (Dezibel) ermittelt – das ist leiser als das feine Rascheln von Blättern. Bei Messungen in der Grube Bindweide (Steinebach, Westerwald) lagen 95 % der Messwerte bei nur 10 dB, was der Lautstärke eines stillen Atmens entspricht. Die lautesten Werte wurden jeweils dann gemessen, wenn Wasser auf die Kunststoffliegen tropfte oder Patienten den Stollen betraten, leise miteinander sprachen oder sich bewegten.

INDIKATIONEN FÜR EINEN AUFENTHALT IN EINEM KALTLUFT-HEILSTOLLEN

Zusammengefasst ist eine Kur im Kaltluft-Heilstollen bei folgenden Beschwerdebildern und Krankheiten besonders empfehlenswert:

Asthma

Die klassische Indikation ist Asthma bronchiale. Für diese Erkrankung liegen die meisten Erfahrungen und auch wissenschaftlichen Ergebnisse vor. Durch einen Aufenthalt im

Ob mit Musik oder Tee – jede Einrichtung hat ihren eigenen Charme



Kaltluft-Heilstollen kommt es zu einer Verbesserung sämtlicher klassischer Lungenfunktionsparameter. Auch das FeNO (fraktionierte exhalierendes Stickstoffmonoxid) wird verringert. Dieser Wert gibt Auskunft über die aktuelle allergische Entzündungslage der Atemwege. Allerdings werden viele Patienten parallel mit cortisonhaltigen Inhalationssprays therapiert, sodass das FeNO aufgrund dieser Medikamente bereits gesenkt ist und es durch die Heilstollen-Therapie zu keiner weiteren nennenswerten Absenkung mehr kommt.

COPD

Bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, früher oft chronische Bronchitis genannt, sind die Atemwege bereits geschädigt. Patienten im Heilstollen berichten dennoch, dass sie freier atmen können und sich Husten und Schleimauswurf vermindern. Allerdings kann es nach der ersten Woche zunächst zu vermehrtem Auswurf kommen. In den anschließenden Wochen folgt dann eine zunehmende Entlastung.

Sinusitis

Auch Menschen mit einer chronischen Entzündung der Nasennebenhöhlen, einer Sinusitis, profitieren in vielen Fällen von einem mehrwöchigen Aufenthalt im Berg. Dabei schwellen die Schleimhäute in den Nebenhöhlen ab, der Schleim kann abfließen. Eine Wiederholung der Heilstollen-Therapie nach einem halben Jahr, eventuell auch für nur eine Woche, ist empfehlenswert.

Long Covid

Eine Long-Covid-Erkrankung kann sich in vielen Organen manifestieren. Selten betrifft es nur die Lunge oder das Nervensystem. Allerdings liegen gerade hier die häufigsten Long-Covid-Beschwerden vor, die durch einen Aufenthalt im Heilstollen verbessert werden können. Wie beim Asthma oder der COPD wird vor allem die Entzündlichkeit der Atemwege verringert. Auch der Schlaf bessert sich, und durch die außergewöhnliche Ruhe werden die Nerven entlastet.



PURE Reinheit

Eines der leichtesten und reinsten
Wässer Europas

LA GIOIA – QUELLE
DER Freude

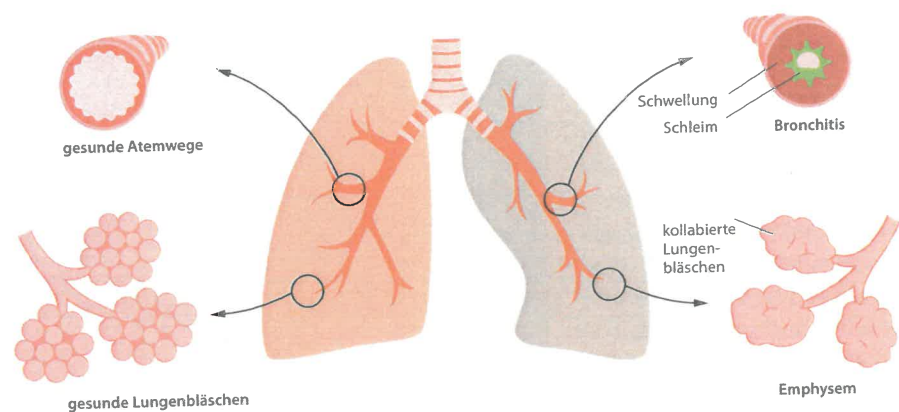
19,6
mg/l
TROCKEN-
RÜCKSTAND



FINDE DEINEN
LA GIOIA
HÄNDLER:



WWW.LA-GIOIA.EU
f i /LAGIOIAWASSER



Chronische Atemwegserkrankungen können zu einer Verengung der Luftwege oder zur Überblähung der Lungenbläschen führen

Schlafstörungen und Erschöpfungszustände. Der Aufenthalt im Therapiestollen scheint für viele Patienten schlaffördernd zu sein. Oft berichten Besucher, dass sie richtig „runterfahren“. Dafür könnte es mehrere Ursachen geben: die Ruhe, die Abgeschiedenheit, die ruhige Atmung bei leicht erhöhtem CO₂ und die Kühle im Berg. Bereits nach einem ersten Aufenthalt von nur 1,5 bis 2 Stunden fühlen sich die meisten Menschen deutlich erholt, und in der darauffolgenden Nacht schlafen viele das erste Mal, oft nach Jahren, wieder mehrere Stunden oder sogar die ganze Nacht durch.

LAUFENDE STUDIEN ZUR HEILSTOLLEN-THERAPIE

Eine randomisierte kontrollierte Studie der Universität Gießen untersucht bereits seit 2024 die Wirksamkeit der Heilstollen-Therapie bei Patienten mit Asthma, COPD und Long Covid. Insgesamt nehmen über 230 Patienten in 9 Heilstollen in Deutschland, Österreich und Südtirol (Italien) teil – die Ergebnisse werden bis Ende 2025 erwartet. Kürzlich wurden zudem die Daten von 100 Long-Covid-Patienten, die zwischen 2021 und 2023 in der Silberbergklinik in Bodenmais behandelt wurden, im Rahmen einer retrospektiven Studie ausgewertet. Zum Behandlungsangebot dieser Klinik gehört u. a. der angeschlossene Silberberg-Heilstollen. Die Ergebnisse werden voraussichtlich im Jahr 2025 veröffentlicht.

WO GIBT ES KALTLUFT-HEILSTOLLEN IN DEUTSCHLAND?

In Deutschland sind die Heilstollen vom Bayerischen Wald über den Harz bis in den Thüringer Wald verteilt. In Österreich haben der Friedrichstollen (Bad Bleiberg) und in Südtirol (Italien) der Klimastollen in Prettau vergleichbare Klimabedingungen mit den Heilstollen in Deutschland. In der Schweiz und den Ländern westlich von Deutschland sind hingegen keine Einrichtungen bekannt, die einen Heilstollen betreiben. Auf der Website des Deutschen Heilstollenverbands befinden sich Details zu allen angeschlossenen Einrichtungen. In den Qualitätsstandards für Heilbäder und Kurorte sind zudem die Kriterien für einen zertifizierten Heilstollen festgehalten. Eine Therapie kann im Rahmen einer Kur auch vom ortsansässigen Badearzt verordnet werden.

SO WIRD DIE HEILSTOLLEN-THERAPIE PRAKTIZIERT

Im Idealfall kommen Patienten 3 Wochen lang an 6 Tagen pro Woche für jeweils bis zu 2 Stunden in den Kaltluft-Heilstollen. Nach einer kurzen Lockerungsgymnastik werden sie warm in Schlafsäcke eingepackt. In vielen Einrichtungen bekommen die Patienten zudem eine praktische Einführung in Atemtechniken, die ihre Atmung zusätzlich erleichtern. Hierzu zählen die Bauchatmung, die Nasenatmung, eine Kontrolle von Atemfrequenz und

GESUNDES LEBEN Klimatherapie im Heilstollen

Atemrhythmus und manchmal auch Elemente der Buteyko-Atemtechnik*.

Teilnehmen kann prinzipiell jeder, eine ärztliche Verschreibung ist nicht notwendig. Allerdings werden die Einfahrten (so nennt man eine Therapieeinheit) von den Krankenkassen nur im Rahmen einer anerkannten Kur bezahlt. Kontraindikationen: Es gibt durchaus gesundheitliche Probleme, bei denen es nicht ratsam ist, in den Stollen einzufahren. Hierzu zählen schwere Herzprobleme, Angst vor engen Räumen, akute Infektionen der Atemwege und aktive Krebserkrankungen. Bei Unsicherheit oder Rückfragen kann man jederzeit mit dem zuständigen Heilstollen-Arzt Kontakt aufnehmen oder beim Deutschen Heilstollenverband nachfragen.

So, wie jeder Heilstollen sein eigenes Ambiente hat, ist auch der Ablauf in den einzelnen Einrichtungen unterschiedlich: Ob mit oder ohne Musik, mit oder ohne Tee, ob gut beleuchtete oder nur schwach beleuchtete

Räume – jeder Stollen hat seinen eigenen Charme.

Dr. med. Joachim Schwarz

*Siehe in NATUR&HEILEN 10/2022: „Die Buteyko-Methode. Atempraxis mit großem Heilpotenzial bei Asthma, Schlafapnoe und Schnarchen“

► Weiterführende Informationen

Deutscher Heilstollenverband: Marktplatz 3, 75387 Neubulach, Tel. 07053 / 96 95 53, www.deutscher-heilstollenverband.de, info@deutscher-heilstollenverband.de

Über den Autor

Dr. med. Joachim Schwarz ist Präsident des Deutschen Heilstollenverbands. Bis 2021 war er privatärztlich tätig mit den Schwerpunkten Physikalische Medizin und Naturheilverfahren. Bis 2023 war er Lehrbeauftragter der Universität Gießen und hat medizinische Forschungsprojekte wissenschaftlich begleitet.

Bildquellen: adobe.stock / Thomas Hess (S. 30); The Nounproject / Bakunetsu Kaito (S. 31, 35 (cont.); adobe.stock / Rido (S. 31); Matthias Frank Schmidt (S. 32); mauritius images / Sylvia Dittich / ImageBROKER (S. 34); Bildrechte: Joachim Schwarz, Fotograf: Timotheus Kusmirek (S. 36); adobe.stock / pikvort (S. 38)

Arnica D6 von Pflüger das ist Power of Nature



Nur von Pflüger:
Praktischer
Globulispender,
attraktiver Preis

In Ihrer Apotheke



PFLÜGER
SCHÜLLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

GLOBULI
PFLÜGER®:
Entdecken
Sie die Vielfalt



Arnica D6 Globuli Pflüger®. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG | 33378 Rheda-Wiedenbrück | info@pflueger.de | www.pflueger.de