

PRESSEMITTEILUNG

Größte randomisierte Studie zur Heilstollentherapie zeigt positive Effekte bei Asthma, COPD und Long COVID

Deutscher Heilbäderverband sieht wissenschaftliche Evidenz für ortsgebundene Heilmittel weiter gestärkt

Der Deutsche Heilbäderverband begrüßt die Ergebnisse aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen zur Heilstollentherapie. Eine internationale Forschungsgruppe unter Leitung von Dr. Joachim Schwarz (Deutscher Heilstollenverband, Neubulach), und Prof. Dr. Natascha Sommer (Justus-Liebig-Universität Gießen, Universitäten Gießen und Marburg Lung Center (UGMLC), Excellence Cluster Cardio-Pulmonary Institute (CPI) sowie Deutsches Zentrum für Lungenforschung (DZL)), konnte in mehreren Studien positive Effekte dieser besonderen Therapieform bei Patientinnen und Patienten mit Asthma, COPD und Long COVID nachweisen.

Die jüngsten Ergebnisse wurden in einer multizentrischen, randomisierten kontrollierten Studie mit 208 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Deutschland, Österreich und Italien erhoben und kürzlich im Fachjournal *Scientific Reports* veröffentlicht (*Sci Rep* 16, 15986 (2026). <https://doi.org/10.1038/s41598-026-52301-4>), das zur Nature-Gruppe gehört. Untersucht wurde die Wirkung der Heilstollentherapie als Ergänzung zur medizinischen Standardtherapie chronischer Atemwegserkrankungen. Insgesamt nahmen 107 Asthma-, 59 COPD- und 42 Long COVID Patientinnen und -Patienten an der Untersuchung teil.

Die Heilstollentherapie ist eine nicht-medikamentöse Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen. Die Patientinnen und Patienten verbringen dabei über einen Zeitraum von drei Wochen fünf- bis sechsmal pro Woche jeweils rund zwei Stunden im therapeutisch genutzten Klima eines Heilstollens. In Deutschland werden entsprechende Angebote in qualitätsgesicherten Einrichtungen des Deutschen Heilstollenverbandes durchgeführt.

Besonders hervorzuheben ist die wissenschaftliche Qualität der Untersuchung. Mit 208 Teilnehmenden aus neun Therapiezentren in drei Ländern handelt es sich um die bislang größte randomisierte kontrollierte Studie zur Heilstollentherapie. Die beobachteten Verbesserungen wurden zusätzlich zur bestehenden Standardtherapie erzielt.

Bei den Asthma-Patientinnen und -Patienten zeigte sich beim primären Studienendpunkt, dem Entzündungsmarker FeNO, keine Veränderung. Zu berücksichtigen ist dabei, dass rund 80 Prozent der Teilnehmenden bereits mit inhalativen Kortikosteroiden behandelt wurden. Gleichzeitig dokumentierte die Studie signifikante und klinisch relevante Verbesserungen bei der Asthmakontrolle und der krankheitsbezogenen Lebensqualität. Auch Störungen der Atemregulation nahmen deutlich ab. Diese patientenberichteten Ergebnisse wurden durch statistisch signifikante Verbesserungen der Lungenfunktion ergänzt, die zwar in ihrer Größenordnung begrenzt waren, die positiven klinischen Effekte jedoch zusätzlich stützen.

Bei Menschen mit COPD konnte eine signifikante Verringerung der krankheitsbedingten Symptomlast nachgewiesen werden. Long-COVID-Betroffene profitierten insbesondere durch Verbesserungen bei Atemnot, Belastbarkeit sowie bei Schlaf- und Angstsymptomen. Darüber hinaus zeigte sich eine deutliche Verbesserung von Störungen der Atemregulation beziehungsweise dysfunktionaler Atmung, die sowohl bei Long COVID als auch bei chronischen Atemwegserkrankungen häufig auftreten.

Über alle untersuchten Patientengruppen hinweg verbesserten sich zudem die inspiratorische und expiratorische Atemmuskelfraft signifikant. Einzelne positive Effekte, insbesondere bei

Long COVID-Patientinnen und -Patienten, waren auch drei Monate nach Abschluss der Therapie noch nachweisbar.

Bereits eine frühere Untersuchung mit 100 Long COVID-Patientinnen und -Patienten hatte gezeigt, dass die Heilstollentherapie sicher in multimodale Rehabilitationsprogramme integriert werden kann. Unerwünschte Ereignisse wurden dabei nicht dokumentiert. Die Teilnehmenden bewerteten die Heilstollentherapie als eine der am positivsten wahrgenommenen Bestandteile ihrer Rehabilitation (Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin DOI: 10.1055/a-2776-9933).

„Die aktuellen Forschungsergebnisse unterstreichen die Bedeutung qualitätsgesicherter natürlicher Heilmittel und ortsgebundener Heilverfahren innerhalb moderner Präventions-, Rehabilitations- und Behandlungskonzepte“, erklärt der Deutsche Heilbäderverband. „Besonders erfreulich ist, dass die Verbesserungen nicht nur statistisch nachweisbar sind, sondern von den Patientinnen und Patienten auch als spürbare Entlastung im Alltag wahrgenommen werden.“

Die Ergebnisse verdeutlichen die zunehmende wissenschaftliche Evidenz für natürliche Heilmittel und klimatherapeutische Verfahren, wie sie seit vielen Jahrzehnten in den deutschen Heilbädern und Kurorten angewendet werden. Der Deutsche Heilbäderverband sieht darin einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung evidenzbasierter Gesundheitsangebote und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung.

Die Heilstollentherapie wird in spezialisierten Einrichtungen unter definierten Klima- und Qualitätsbedingungen durchgeführt. In Deutschland sind zwölf Heilstollenbetriebe zum Deutschen Heilstollenverband zusammengeschlossen, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen und damit ein besonderes Angebot innerhalb der Heilbäder- und Kurortlandschaft darstellen. Die nun vorliegenden Forschungsergebnisse liefern wertvolle wissenschaftliche Erkenntnisse über das Potenzial der Heilstollentherapie als ergänzende Maßnahme bei chronischen Atemwegserkrankungen und Long COVID.

Studienleitung

Dr. Joachim Schwarz

Deutscher Heilstollenverband
75387 Neubulach

Prof. Dr. Natascha Sommer

Department of Internal Medicine, Justus Liebig University Giessen
Medical Clinic and Polyclinic II, Giessen
Excellence Cluster Cardio-Pulmonary Institute (CPI)
Universities of Giessen and Marburg Lung Center (UGMLC)
German Center for Lung Research (DZL)
Institute of Lung Health (ILH)

Pressekontakt

Deutscher Heilbäderverband e. V.
Friedrichstraße 60
10117 Berlin

Telefon: +49 (0)30 246 369 2-0

E-Mail: info@dhv-berlin.de