



Gesunde Wärme

Erst geht es mit einer Bahn in den Berg, dann wird geschwitzt. Die milde Alpha-Strahlung aktiviert die Selbstheilungskräfte

Heilstollen-Therapie hilft bei Schmerzen



Rheuma, Fibromyalgie, kranke Gelenke? Im Radon-Stollen gibt es Linderung. Dr. Bertram Hölzl verrät das Geheimnis

von Rebekka Mildenerger

Wer an eine Kur denkt, stellt sie sich in hellen Räumen oder Bädern vor. Die Radon-Wärmetherapie sieht etwas anders aus. Sie findet tief in der Erde statt, in einem Stollen. Für Menschen mit schmerzhaften Erkrankungen ist sie ein wahrer Segen.

Ein besonderes Heilklima

„Die Radon-Wärmetherapie beruht auf einer Kombination von leichter Überwärmung, hoher Luftfeuchtigkeit und der Aufnahme von Radon über Haut und Lunge“, erklärt Dr. Bertram Hölzl, ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollens in Österreich. „Die Überwärmung entspannt die Muskeln, die milde Strahlung regt zelleigene Reparaturmechanismen an und aktiviert entzündungshemmende Botenstoffe.“ Rheumatische Erkrankungen, solche des Bewegungsapparats, der Atemwege und der Haut, bessern sich – im Schnitt für neun Monate. „Die Patienten brauchen bis zur nächsten Kur meist keine Tabletten“, sagt

Dr. Hölzl. „Auch Erschöpfung, die Schmerzpatienten oft verspüren, bessert sich.“

● Ruhen und die Wirkung genießen

Radon wird weltweit als Heilmittel eingesetzt. Es gibt auch kalte Radonstollen oder Trink- und Bäderkuren mit dem Edelgas aus der Erdrinde. Doch die Kombination mit Wärme ist besonders effektiv. Eine Sitzung dauert etwa 90 Minuten. 60 davon verbringen die Patienten liegend im Stollen, 30 Minuten ruhen sie in anderen Räumlichkeiten nach. Eine Therapie dauert zwei bis vier Wochen, mit drei bis vier Einheiten pro Woche

(ca. 60 Euro/Sitzung, Kassen übernehmen in der Regel bis zu 90 Prozent).

● Keine Sorge vor der Strahlung

„Radon ist zwar radioaktiv. Doch die Werte bei einer dreiwöchigen Kur entsprechen lediglich etwa der einer Röntgen-Untersuchung der Wirbelsäule“, sagt Dr. Hölzl. ●

Adressen:

- Bad Gastein (Österreich): Radon-Wärmestollen, www.gasteiner-heilstollen.com
- Bad Kreuznach: Kalter Radonstollen, www.cruzenia.de
- Bad Steben: Radon-Bäder-Kur, www.bad-steben.de

„Ich kure regelmäßig im Stollen“

Fibromyalgie-Patientin Gabriele Schwarz (50) aus der Nähe von Frankfurt schwört auf die Radon-Wärmetherapie

Beim ersten Mal in Bad Gastein spürte ich es besonders: ein Prickeln am ganzen Körper. Das signalisierte mir: Es kommt was in Gang. 15 Jahre irrte ich mit Muskelschmerzen von Arzt zu Arzt. Außer Schmerzmitteln bekam ich nichts. Doch ich wollte ohne sie leben. Seit ich zweimal im Jahr in den Heilstollen fahre, kann ich wieder schlafen, bin beweglicher und fitter. Die Schmerzlinderung setzt kurz nach der Therapie ein und hält ein paar Monate.“

