

Bei Morbus Bechterew

# Wärme & Holzrollen helfen dem Rücken

**B**ei der entzündlichen Erkrankung Morbus Bechterew versteift sich die Wirbelsäule. Dies verläuft oft schubförmig. Charakteristisch sind heftige Schmerzen im gesamten Rücken, von denen die Betroffenen morgens geweckt werden. Erst nach langem Umhergehen lassen die Beschwerden und die Steifigkeit nach. Linderung bringen z.B. Medikamente und die Radonwärme-Therapie.

---

## Bedarf an Arzneimitteln sinkt deutlich

---

**Tiefenwirkung.** Wärme ist ein bewährtes Mittel gegen Kreuzweh. In Verbindung

mit den milden Alphastrahlen des Edelgases Radon entspannt die leichte Hyperthermie die Muskeln, hemmt den Schmerz und stabilisiert das Immunsystem. Diese Wärme-Radon-Kombination gibt's in Heilstollen mit einer Temperatur von 37,5 Grad und mehr als 70 Prozent Luftfeuchtigkeit. Sie weist Erfolgsquoten zwischen 80 und 90 Prozent auf. „Patienten berichten über eine Verbesserung der Beweglichkeit und sie brau-

chen weniger Arzneien“, erklärt Universitäts-Dozent Dr. Bertram Hölzl, ärztlicher Leiter des Bad Gasteiner Heilstollens. Zur Therapie fahren die Patienten für 90 Minuten in das Gewölbe ein. Im angenehmen Klima machen sie dann gymnastische Übungen.

**Alternative.** Gute Erfolge erzielt auch die Lagerungstherapie, bei der Patienten auf Holzrollen liegen und den Körper dehnen. Das hilft, die Wirbelsäule wieder etwas gerade zu biegen. Eine Aufrichtung bis zu fünf

Zentimetern soll dabei möglich sein. Infos: [www.radonwaermetherapie.com](http://www.radonwaermetherapie.com)

**Ursache des Kreuzwehs ist eine Störung des Immunsystems**