

Mit Radonwärme gegen Osteoporose

Auf drei Säulen beruhende Therapie fördert knochenaufbauende Prozesse

Jede zweite Frau über 60 Jahren leidet bereits an Osteoporose oder besitzt ein hohes Risiko dafür. Meist entdecken Ärzte die Krankheit erst durch Wirbelbrüche, wenn es im Rücken plötzlich quälend schmerzt. In Deutschland, Österreich und der Schweiz plagen sich über 8,7 Millionen Menschen mit dem sogenannten Knochenschwund herum.

Häufigste Folgen von Osteoporose stellen dabei Knochenbrüche durch minimale Belastungen dar. Darüber hinaus verformt sich in manchen Fällen der Körper zum sogenannten Witwenbuckel. Aus Angst vor weiteren Brüchen und Schmerzen bewegen sich Betroffene weniger, ziehen sich sozial zurück und werden in einigen Fällen sogar depressiv. Auch Nebenwirkungen durch Schmerzmittel belasten Osteoporose-Patienten. Eine Alternative zu Medikamenten bietet die Radonwärmetherapie. Sie lindert nicht nur Schmerzen, sondern fördert neuesten Untersuchungen zufolge sogar knochenaufbauende Prozesse.

Dabei basiert die Therapie auf drei Säulen: Radon, Wärme und Luftfeuchtigkeit beeinflus-

sen Schmerzen und den osteoporosebedingten Knochenschwund positiv. Temperaturen über 37,5 Grad Celsius und Luftfeuchtigkeit zwischen 70 und 100 Prozent lösen ein mildes, therapeutisches Fieber, den Hyperthermie-Effekt, aus. Dieser Vorgang wirkt bei Betroffenen muskelentspannend und schmerzlindernd zugleich. Zudem nimmt der Körper Radon über die stark durchblutete Haut und die geweiteten Poren besonders gut auf.

»Das natürliche Edelgas setzt im Körper milde Alphastrahlen frei und verringert Entzündungsprozesse. Auch die Menge an Schmerzbotenstoffen und körpereigene Zellreparaturmechanismen beeinflusst Radon positiv. Dazu zählen auch die bei Osteoporose-Patienten wichtigen knochenaufbauenden Prozesse«, erklärt Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, Radon-Experte und ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollen.

Hintergrund: In der Jugend nimmt die Knochenmasse zu, bis sie im Alter von 30 bis 40 Jahren am dichtesten ist. Währenddessen erneuert sich das Skelett alle acht bis zehn Jahre. Dabei baut der Körper altes



Mit Radon, Wärme und Luftfeuchtigkeit wird im Bad Gasteiner Heilstollen Osteoporose behandelt.

Knochenmaterial ab und neues auf. Bei älteren Menschen stören oft hormonelle Schwankungen dieses Gleichgewicht. Osteoporose entsteht, indem sich mehr Knochen ab- als aufbaut. Studien wiesen nach, dass durch die Radonwärmetherapie ein Stoff im Körper gehemmt wird, der für den Knochenabbau verantwortlich ist. Dieser Vorgang heilt Osteoporose zwar nicht, hält aber das schnelle Voranschreiten der Krankheit auf. Zusätzlich lindert die Therapie etwa neun

Monate lang Schmerzen bei Betroffenen. Durch diese Effekte trauen sie sich nach Radonwärmetherapien häufig mehr Bewegung zu und verbessern somit ihre begleitenden Therapien. Sporttherapie, ausreichende Vitamin-D-Zufuhr und kalziumreiche Ernährung stellen wichtige zusätzliche Bausteine bei der Behandlung von Osteoporose dar. Trainierte Muskeln stützen nämlich die Knochen, fördern Haltung und Koordination und beugen somit Knochenbrüchen vor.