

# 12. Tag der Rückengesundheit

15. März 2013 in Deutschland

**Rückenschmerzen vertreiben - ohne Medikament - Radonwärmetherapie**

Radonwärmetherapie verschafft vielen Betroffenen Linderung

Bad Gastein, März 2013. Chronische Rückenschmerzen betreffen Menschen jeden Alters und beeinträchtigen die Lebensqualität enorm. Das dauernde Ziehen und Stechen macht jede Bewegung zur Qual und verdirbt so manchem die Lust an allem. In Ruhephasen nehmen die Beschwerden sogar oft noch zu und rauben vielen Betroffenen den Schlaf. Um sich Linderung zu verschaffen, nehmen sie Schonhaltungen ein und geraten so in einen Teufelskreis. Trotz aufwändiger diagnostischer Methoden lassen sich meist keine konkreten Ursachen für das Zwicken im Kreuz ausmachen. Schmerzmittel helfen häufig nur bedingt und bringen oft Nebenwirkungen mit sich. Für viele ein aussichtsloser Zustand. Mit der Radonwärmetherapie steht jedoch eine natürliche Alternative bereit.

„Radon, ein natürlich vorkommender Stoff, hilft dem Körper bei der Zellreparatur und hemmt Entzündungs- und Schmerzbotenstoffe. Über Haut und Lunge aufgenommen lindert er auch starke Kreuzschmerzen“, beschreibt Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, Radon-Experte und ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollen. Zudem kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung der als Glückshormone bekannten Endorphine. Radonstollen bieten Radontherapien meist als Kuren an, bei denen Patienten in einen Berg einfahren und dort etwa eine Stunde lang Radon aufnehmen. Die positiven Wirkungen des Radons lassen sich durch hohe Temperaturen zwischen 37,5 und 41,5 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit über 70 Prozent noch verstärken. Dann sprechen Experten von einer Radonwärmetherapie.

Ein solches tropisches Klima führt zu einer leichten Überwärmung des Körpers. Als Reaktion versucht dieser durch Schwitzen, Verdunstungskälte zu erzeugen und damit die Haut zu kühlen. Ist die Umgebungsluft jedoch mit Feuchtigkeit gesättigt, kann der Schweiß nicht verdunsten

und die Körperkerntemperatur steigt auf Werte bis 38,5 Grad. Experten sprechen von milder Hyperthermie, die zu einer Entspannung schmerzgeplagter Rückenmuskeln führt. Darüber hinaus erhöht sich im leicht überwärmten Zustand die Radonaufnahme des Körpers und damit die Wirkung des Naturheilmittels Radon.

„Erfahrungen zeigen, dass sich die Beweglichkeit nach einer Radonwärmetherapie deutlich verbessert und Beschwerden auch im Ruhezustand durchschnittlich etwa 9 Monate nachlassen“, berichtet Dr. Hölzl. „Vor allem Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen zeigen sich fast ausnahmslos sehr zufrieden mit der Durchführbarkeit und schmerzlindernden Wirkung der Therapie“, weiß er aus begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen. Ergänzend bieten die behandelnden Gesundheitszentren Physiotherapie, Massagen, TCM-Leistungen, ärztliche Schmerztherapie und eine Vielzahl weiterer Maßnahmen an. Dieses ganzheitliche Konzept, in das die Radonwärmetherapie eingebettet ist, spielt aus medizinischer Sicht eine wichtige Rolle bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen. Nähere Informationen unter: [www.radonwaermetherapie.com](http://www.radonwaermetherapie.com) oder [www.gasteiner-heilstollen.com](http://www.gasteiner-heilstollen.com).