



Wohltuende Wärme

Die heilende Atmosphäre im alten Gasteiner Goldbergwerk wurde einst per Zufall entdeckt, weil die Minen-Arbeiter so auffallend gesund waren. Heute wird bei mehr als 40 Grad gedöst und geschwitzt

Fibromyalgie - wenn jeder Muskel schmerzt

„Wärme hat mich gerettet“

Die 42-jährige Tanja Baal schwitzt regelmäßig in einem Heilstollen. Und führt seitdem wieder ein normales Leben

Text: Dorothea Palte

Tanja Baal sprüht vor Lebensfreude, genießt die Zeit mit ihrer kleinen Tochter Maja, scheint ganz in sich zu ruhen. Das war nicht immer so. Die 42-jährige Berlinerin hat Fibromyalgie, eine chronische und unheilbare Muskel-Krankheit, die mit ständigen Schmerzen am ganzen Körper und anderen Beschwerden einhergeht. Doch die Lehrerin fand eine Lösung für ihre Probleme – und zwar jenseits von Medikamenten.

Es hat Jahre gedauert, bis die Krankheit erkannt wurde. Tanja Baal fühlte sich eigentlich immer schlecht, hatte Schmerzen. Mal

im Unterleib, dann im Rücken, in den Füßen oder Knien. Wie von Messerstichen malträtiert habe sie sich häufig gefühlt, erzählt sie: „Ich hätte am liebsten Teile von mir abgeschraubt.“ An ein normales Leben war kaum zu denken, denn zu den Schmerzen kam eine Dauer-Erschöpfung. Tanja Baal konnte sich manchmal nur mit Mühe zur Arbeit oder zum Einkaufen schleppen, das Nötigste erledigen.

Die Ärzte diagnostizierten schließlich Rheuma und verschrieben starke Schmerzmedikamente. „Doch damit wollte ich mich nicht abfinden“, sagt die Lehrerin.

„Ich hatte einfach Angst vor den Nebenwirkungen.“ Zudem bezweifelte sie, dass Rheuma allein die Ursache für ihre Beschwerden ist. Also begann sie, nach alternativen Behandlungsmethoden zu suchen.

Auf eigene Kosten fuhr sie schließlich nach Bad Gastein in Österreich. In einem alten Goldbergwerk wird eine Radonwärmetherapie angeboten – eine Kombination aus bis zu 41 Grad Wärme, 100 Prozent Luftfeuchtigkeit und Radon, einem natürlichen und ungefährlichen Edelgas, das Muskel- und Knochenschmerzen lindert. In Gastein bekam Tanja Baal endlich auch



Fitte Mama

Wandern? Kein Problem mehr! Tanja Baal mit Tochter Maja

die richtige Erklärung für ihre Probleme: Sie leidet an Fibromyalgie, einem Schmerzsyndrom, das vor allem Frauen trifft. Eine nicht seltene, aber wenig erforschte Krankheit, die auch für Ärzte noch schwer zu diagnostizieren ist.

Tanja Baal fuhr mehrmals mit der Bergwerksbahn in den zweieinhalb Kilometer tiefen Stollen – und die Radonwärmetherapie schlug an, endlich ließen ihre Schmerzen nach. „Den genauen Grund kennt man nicht“, erklärt Tanja. „Es liegt sicher auch daran, dass die Kombination aus Wärme, Feuchtigkeit und Radon entzündungshemmend wirkt, die Durchblutung fördert und sich die Muskeln entspannen können.“ Konnte sie zu Beginn vor Schmerzen kaum schlafen, machte sie schon nach wenigen Fahrten in den Stollen mit ihrem Mann kleine Wanderungen – und war glücklich.

Zweimal im Jahr geht es wieder zur Kurkur

Wieder daheim, fühlte sie sich so stark, dass sie sich an ihren größten Lebenstraum heranwagte: „Ich wollte immer ein Kind. Mit den Schmerzen, die ich bis dahin hatte, wäre das nicht möglich gewesen. Wie hätte ich mich kümmern sollen?“ Heute ist ihre Tochter Maja fast fünf, ein echtes Energiebündel. Tanja Baal arbeitet wieder als Lehrerin und hat ihre Beschwerden gut im Griff. Zweimal jährlich fährt sie nach Gastein: „Ich mache immer eine Kurkur, um Mann und Kind nicht so lange allein zu lassen. Mein Leben selbst in die Hände zu nehmen tut mir gut.“ ●

Fibromyalgie - die rätselhafte Krankheit

Fibromyalgie-Symptome: Chronische Schmerzen, vor allem in Armen und Beinen, Nacken und Brustkorb. Dazu Erschöpfung bis zum Burn-out-Syndrom, Schlaflosigkeit, Kopfweh, Darmstörungen, steife Gelenke am Morgen, starke Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Nach Schätzungen leiden etwa 1,6 bis 4 Millionen Deutsche unter Fibromyalgie, der Großteil davon Frauen. Die Ursache der Krankheit ist noch unbekannt, man vermutet aber eine Störung der Schmerzverarbeitung im Gehirn.

Diagnose: Der Arzt prüft, wie der Patient auf spezielle Druckpunkte („Tender Points“) reagiert. Mindestens 11 von 18 Punkten an den Sehnenansätzen in Nacken, Rücken und Hüften müssen schmerzhaft reagieren.

Therapie: Neben Schmerzmitteln hat sich vor allem Wärme bewährt: etwa die Radonwärmetherapie in Bad Gastein (www.gasteiner-heilstollen.com) oder Radon-Sole-Therapien, die auch hierzulande an vielen Kurorten angeboten werden (Liste unter www.euradon.de). Die Anwendungen werden von den Krankenkassen bezuschusst. Auch Heilbäder mit Mineralien, Moorextrakt oder Schwefel können Linderung bringen. Warme Sandliegen und Saunagänge helfen vielen Patienten zumindest kurzfristig.