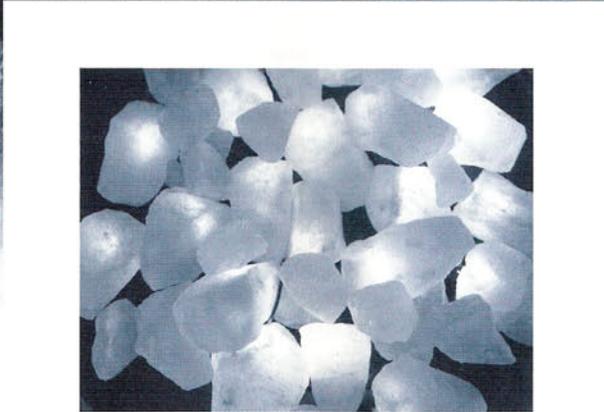


SANFTE MEDIZIN



Die positive Wirkung von Meersalzgrotten und Heilhöhlen auf den menschlichen Organismus blieb lange Zeit unbeachtet. Dabei sind sie so wichtig für unsere Gesundheit und stellen ein natürliches Heilmittel vor allem für Haut- und Atemwegserkrankungen dar – ohne Nebenwirkungen! Seit einiger Zeit nimmt jedoch die Nachfrage nach der Höhlenheilkunde immer mehr zu; die Kuren im reinen Klima der Heilhöhlen liegen damit voll im Trend.

HÖHLEN- HEILKUNDE:

IN HEILHÖHLEN UND MEERSALZGROTTE GESUNDHEIT TANKEN

Viele chronische Erkrankungen werden bekanntermaßen durch Umweltgifte begünstigt: So nimmt auch die Zahl der chronisch entzündlichen Reizungen der Atemwege kontinuierlich zu, denn die mit Schwefeldioxid, Ozon und Staubpartikeln angereicherte Atemluft verschlimmert bereits vorhandene Krankheitsbilder deutlich. Eine zusätzliche Belastung der Atemwege sind fast luftdichte Gebäude-Isolierungen, wobei ein natürlicher Luftaustausch einfach unmöglich ist. Die Folge: der Griff zu Asthma- und Cortisonsprays!

Das muss nicht sein, denn schon seit der Antike ist bekannt, dass sich ein Aufenthalt am Meer wohltuend auf das körperliche Befinden und vor allem auf die Atemwege auswirkt. Der älteste medizinische Bericht stammt aus Ägypten und geht ins 3. Jahrhundert v. Chr. zurück. See-, Hochgebirgs- und Höhlenklima sind also wahre Gesundheitsbrunnen für die erkrankten Atemwege!

Hier bieten sich Heilhöhlen und Meersalzgrotten an, denn beide helfen auf natürliche Art und Weise Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen, Pseudo-Krupp, chronische Nasennebenhöhlen-Entzündungen, anhaltenden Husten nach Keuchhusten, Schlafstörungen, Infektanfälligkeiten und Stress zu lindern oder auch ganz zu heilen. Laut Hautärzten und Allergologen ist der Besuch von Heilhöhlen und Meersalzgrotten auch Patienten zu empfehlen, die unter Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte leiden.

HÖHLENKLIMA HILFT BEI ATEMWEGERKRANKUNGEN

Meersalz und das Höhlenklima sind auf unterschiedliche Weise heilend wirksam, prinzipiell aber trägt die allergenarme Luft mit zum natürlichen Heilungsprozess bei: Die Lungenfunktion verbessert sich, Asth-

maanfälle werden vermindert, der Medikamentenverbrauch sinkt. Dr. med. Michael Estner, Arzt für Naturheilmedizin und Akupunkteur aus Dortmund: „Durch die Allergenarmut und die günstige Zusammensetzung der Umgebungsluft kann eine entzündungshemmende Wirkung für die Atemwege erreicht werden. Die Höhlen-therapie unterstützt sogar nachhaltig die Wirkung der Schulmedizin und ist auch bei homöopathischen Therapien sinnvoll einzusetzen. Patienten, die unter Asthma bronchiale und chronischer Bronchitis leiden, haben eine Chance, in Heilhöhlen Linderung zu finden.“

Typisch für Asthma bronchiale ist die Verkrampfung der kleinen Muskeln in der Bronchialwand, die chronische Schwellung der Bronchialschleimhaut und Produktion von zähem Schleim, der abgehustet werden muss. Die Bronchialschleimhaut eines Asthmatikers ist leider auch entzündlich verändert. Besonders auffällig sind dabei die keuchende Atmung, die ganz plötzlich auftreten kann, ein ständiger Husten, das Engegefühl in den Atemwegen, Atemnot („nach Luft schnappen“) und Kurzatmigkeit.

Ähnlich verhält es sich auch bei chronischer Bronchitis. Sie ist in Deutschland mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden: 10 % der Frauen und mehr als 15 % der

Luffeuchtigkeit verbessert sich die Atemfunktion. Die typischen Merkmale eines chronisch Kranken, wie Husten, plötzliche Atemnot und Schleimauswurf, nehmen nach und nach ab. Die Medikamente können reduziert oder sogar ganz weggelassen werden.

Der Deutsche Speläotherapieverband wollte es genau wissen und beauftragte den Deutschen Wetterdienst, im Rahmen eines Forschungsprojektes die Luftqualität in den Heilstollen zu untersuchen und anschließend Luftqualitätsstandards zu entwickeln. Die Messergebnisse waren für alle Beteiligten interessant: Die Belastung an Feinstaub (Teilchengröße kleiner als $2 \mu\text{m}$) und Grobstaub war sehr gering. Das ist für Asthma-Kranke sehr wichtig, da Feinstaub und Grobstaubteilchen bis $10 \mu\text{m}$ in tiefe Bereiche der Atemorgane eindringen können. Während es für Grobstaub-Konzentrationen einen Grenzwert für Kurgebiete von heilklimatischen Kurorten gibt (er liegt bei $15 \mu\text{g}/\text{m}^3$), gibt es einen solchen Wert für Feinstaub nicht. Da in Heilhöhlen die typischen Staubquellen, die ständig über Tage herrschen – wie z. B. bei starkem Berufsverkehr – nicht vorhanden sind, wurde hier der Grenzwert für Grobstaub nahezu halbiert und bei $8,5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ festgelegt. Auch bei Feinstaub liegen die tatsächlichen

Die Kombination aus Meer- und Steinsalz schafft ideale Luftbedingungen, denn Mikroelemente wie Jod, Magnesium und Calcium werden freigesetzt und sorgen für die heilende Wirkung

Männer ab dem 40. Lebensjahr erkranken daran. Die chronische Bronchitis kann weitreichende Folgen im menschlichen Körper hervorrufen: Lungenemphysem, chronisches Cor pulmonale (Herzschwäche) und Bronchialkarzinom. Eine chronische Bronchitis führt deshalb häufig zu Invalidität und Arbeitsunfähigkeit.

Seit dem 19. Jahrhundert kennt man in Europa die therapeutische Wirkung von Naturhöhlen und Erzbergwerkstollen. Sie ist auf das Mikroklima der Stollen zurückzuführen, das sich durch eine stabile Luftreinheit mit einer fast völligen Allergen- und Schwebstaubfreiheit auszeichnet. Hier findet man keine Pollen oder Pilzsporen. Durch die kühle Temperatur und die hohe

Werte in Höhlen mit ca. $6 \mu\text{g}/\text{m}^3$ an der unteren Grenze von schwach belasteten Gebieten über Tage, zu finden z. B. im höheren Mittelgebirge.

Eine ständig gleichbleibende Temperatur und Luffeuchtigkeit – unabhängig von der Jahreszeit – ist eine Grundvoraussetzung für die therapeutische Anwendung der Stollenluft in den Heilhöhlen.

**WISSENSCHAFTLICHE STUDIE
BESCHENIGT NATÜRLICHES KLIMA**
Wissenschaftler der Universitätskinderklinik Ulm haben im Rahmen einer Studie die positiven Wirkungen der Höhlentherapie gründlich untersucht: Felswände, Gerölle und die haarfeinen Gebirgssrisse wirken tief

unter der Erde in den Heilhöhlen als große natürliche Filter und befeuchten gleichzeitig die an der Erdoberfläche eindringende Luft. Somit entsteht dieses natürliche wertvolle Mikroklima, das für Heilung und Linderung sorgt.

Unter diesem Aspekt untersuchten die Wissenschaftler die Auswirkung des Höhlenklimas auf die Gesundheit von Kindern im Alter von 4 - 10 Jahren, die unter Asthma bronchiale litten. Die Studie fand von April bis Juli 2002 im *Tiefen Stollen* (Aalen), im *Hella-Glück-Stollen* (Neubulach) und in der *Teufelhöhle* (Pottenstein) statt. Untersucht wurden in dieser Zeit die Lungenfunktionswerte der Kinder, der Medikamentenverbrauch, der Krankheitsverlauf und die Lebensqualität. Zur Beurteilung des Schweregrades der Grunderkrankung, die durch eine Ausatmungsbehinderung gekennzeichnet ist, und seiner Veränderung gilt dabei der so genannte FEV1-Wert als eine wesentliche Kenngröße. Es ist das Luftvolumen, das unter Kraftanstrengung binnen einer Sekunde von einer Person ausgeatmet werden kann.

Diese Studie wurde von den Wissenschaftlern als kontrollierte randomisierte Therapiestudie bezeichnet. D. h. hier wurde verglichen zwischen Kindern, die in Stollen und Heilhöhlen kurten, und Kindern, die eine ähnliche Betreuung über Tage erhielten.

Der Ablauf war wie folgt festgelegt worden: 121 kleine Patienten, die in der Nähe der teilnehmenden Stollen und Höhlen wohnten, wurden von den behandelnden Ärzten angeschrieben und über die Studie informiert. Sobald das Einverständnis der Eltern vorlag, untersuchten die Wissenschaftler mehrfach die Lungenfunktion der Kinder und hielten diese diagnostisch fest.

Die Speläotherapie-Kinder besuchten drei Wochen lang regelmäßig für jeweils zwei Stunden täglich „ihren“ Stollen. In einer einwöchigen Nachkur zu Hause wurden erneut Lungenfunktionswerte der Kinder gemessen. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Bei den Kindern, die im Stollen eine Kur verbrachten, konnte nach Therapie eine deutliche Verbesserung des FEV1-Wertes aufgezeigt werden. Die Anzahl der Hustenattacken, denen die Kinder



im täglichen Leben ausgesetzt waren, verringerte sich ebenfalls merklich. Nebenwirkungen der Speläotherapie wurden dabei nicht beobachtet, die Lebensqualität der Jungen und Mädchen verbesserte sich deutlich.

IN 12 HEILHÖHLEN

KANN MAN KUREN

Den *Deutschen Speläotherapieverband* gibt es seit über 20 Jahren. Er betreut 12 Heilhöhlen mit Therapiezentren, darunter auch einige Naturhöhlen und Bergwerkstollen, die eine bestimmte Luftqualität aufweisen müssen. Dazu gehören in Deutschland folgende Orte:

- * Aalen/Schwäbische Alb
- * Bad Grund/Harz
- * Bad Fredeburg/Sauerland
- * Bodenmais/Bayrischer Wald
- * Ehrenfriedersdorf/Erzgebirge
- * Ennepetal/Bergisches Land
- * Münstertal/Schwarzwald
- * Neubulach/Schwarzwald
- * Neuenbürg/Schwarzwald
- * Pottenstein/Fränkische Schweiz
- * Saalfeld/Thüringer Wald
- * Schmiedefeld/Thüringer Wald

Stellvertretend für die oben genannten Heilhöhlen-Orte soll an dieser Stelle die *Kluterhöhle* im Ennepetal/Bergisches Land vorgestellt werden. Die *Kluterhöhle* gehört mit ihren 360 Gängen von über 5497 Metern Länge zu den größten Natur- und Schauhöhlen Deutschlands. Sie ist eine Höhle mit unterirdischen Seen, Bächen und

Fossilien, die vor ca. 370 Millionen Jahren entstanden sind. Die *Kluterhöhle* ist seit 1586 bekannt; seit 1954 sind hier Kuren unter ärztlicher Aufsicht möglich. Die konstante Temperatur von 10 °C tief unter der Erde trägt mit zum natürlichen Genesungsprozess bei.

• **Raucherentwöhnung in der Kluterhöhle:** Die Kurverwaltung *Kluterhöhle* bietet für „Kettenraucher“ ein spezielles und individuelles Programm zur Raucherentwöhnung unter ärztlicher Aufsicht an. Dazu gehören medizinische Voruntersuchungen, Lungenfunktionsprüfung, Akupunkturbehandlung und die Höhlentherapie mit 10 Sitzungen von je 1 - 2 Stunden Dauer.

Doch die Raucherentwöhnungs-Therapie ist hier die Ausnahme, in der Mehrzahl finden Asthmakranke in dieser Heilhöhle Linderung: Im Rahmen einer ambulanten Kur wird eine Kurbehandlung auf sechs Therapiestationen angeboten. Möglich ist die ambulante Kur mit „Wohnen am Kurort“ oder mit einer täglichen An- und Abreise sowie der übliche Kuraufenthalt. Die Durchführung einer heilklimatischen Behandlung erfolgt nur auf ärztliche Verordnung des Haus- oder Kurarztes am Ort.

EMPFEHLENSWERT: BESUCH VON MEERSALZGROTTE

Nicht unterirdisch, sondern oberirdisch liegend aber genauso wirksam sind Meersalzgrotten, die man seit einigen Jahren in Kurorten findet, wie z. B. in Bad Sassendorf, einem idyllischen Kurort in der Nähe von Soest in Nordrhein-Westfalen. Hier ist

Arbeiter beim Abbau von Salzkristallen



auf einer Fläche von ca. 50 m² eine Meersalzgrotte mit Salzen aus unterschiedlichen Gegenden der Welt entstanden, u. a. mit Steinsalzblöcken aus dem Himalaya. 20 Tonnen Salz wurden aus 650 Metern Tiefe aus einem Bergwerk in der Nähe von Warschau herbeigeschafft und Wände und Decken damit verziert, so dass bizarre Gebilde entstanden sind. Der Fußboden besteht aus einer dicken Salzschiicht, die aus dem Toten Meer stammt. Durch das hohe Alter der unterirdischen Lagerstätten ist das Salz frei von Schwermetallen, Ölen, Chemikalien und Strahlenbelastungen, dafür reich an Mineralien und Spurenelementen. Die Kombination aus Meer- und Steinsalz schafft ideale Luftbedingungen, denn Mikroelemente wie Jod, Magnesium, Calcium, Kalium und Brom werden hier freigesetzt und sorgen für die heilende Wirkung. „Die Salzkonzentration in der Atemluft ist sogar höher als am Meer,“ betont *Wolfgang Hagemann*, Leiter der Gesundheitszentren in Bad Sassendorf. „Bereits ein Besuch von 45 Minuten macht den Organismus widerstandsfähiger.“

„Den Aufenthalt in einer Meersalzgrotte würde ich Patienten mit Schilddrüsenunterfunktionen, Atemwegserkrankungen, dermatologischen Krankheiten, Kreislaufkrankungen und Infektanfälligkeit sehr empfehlen“, so *Dr. med. Michael Estner*.

Wissenschaftler von der Krim entdeckten und nutzten diese Salzgrotten schon viel früher: Die ersten russischen Kosmonauten haben sich nach ihrem Weltraumflug in einer Meersalzgrotte wieder bestens erholt!

Die naturbelassenen Salzkristalle aus dem Himalaya gelten schon seit Jahrzehnten als Quelle für Reinigung, Gesundheit und Steigerung der Vitalität. Vor 220 Millionen Jahren ist das Kristallsalz – durch die Austrocknung eines Ur-Meeres infolge klimatischer Veränderungen – entstanden. Bei der Aufwölbung des Himalayamassivs gelangte das Salz unter die Erdoberfläche und lagert heute naturrein in 600 Metern Tiefe – fernab von jeglichen Umweltbelastungen. Dieses Salz ist sehr wertvoll und auch sehr kostbar: frei von Verschmutzungen der heutigen Meere und reich an vielen Mineralstoffen.

ENTGIFTUNGSFÖRDERNDE SOLE-BÄDER

Wer keine Meersalzgrotte zur Regeneration aufsuchen kann, kann sich mit gekauftem Kristallsalz behelfen. Das Kristallsalz ist vielseitig in der häuslichen Küche verwendbar: Fein gemahlen gibt es Speisen und Gewürzen eine besondere pffiffige Note.* Kristallsalz-Brocken sind 3 - 5 cm groß. Diese sollten direkt nach dem Kauf gründlich gewaschen und in einem durchsichtigen Glas aufbewahrt werden. Schon nach einiger Zeit entfaltet sich in dem Glas das Kristallsalz. Es gilt als wichtige Grundlage für die Herstellung von Sole. Diese kann man auch selber zubereiten: Das mit den Salzbrocken gefüllte durchsichtige Glas wird bis zum Deckelrand mit Wasser gefüllt und dann gut verschlossen. Schon nach einer Stunde ist der Erfolg sichtbar: Eine gesättigte Salzsole (mit 26 % Salzanteil) ist entstanden. Sobald Sole entnommen wird, kann das Glas immer wieder mit Wasser gefüllt werden – bis die Salzbrocken gänzlich verbraucht sind.

Die selbst hergestellte Soletinktur ist vielseitig verwendbar: Ein Teelöffel Soletinktur täglich – in einem Glas mit Wasser aufgelöst – wirkt bei vielen Menschen Wunder. Es bringt den Organismus wieder in Schwung und stärkt dazu das Immunsystem. Die Sole wirkt auch entgiftend; daher sollte man täglich 2 Liter Wasser (aber ohne Kohlensäure) trinken. Vorsicht ist aber geboten: Nicht für jeden ist die Trinksole geeignet. Wer sich dabei unwohl fühlt, muss mit seinem behandelnden Arzt sprechen. Für Personen mit Bluthochdruck, Herzproblemen und Schilddrüsenüberfunktion ist diese Therapie leider nicht zu empfehlen.

Es gibt noch andere Möglichkeiten, um mit der Sole zu Hause „zu arbeiten“: Solebäder gelten als angenehm und dazu noch gesundheitsfördernd. Die Haut ist sehr aufnahmefähig und saugt förmlich während des Bades die Spurenelemente und Mineralien in sich auf. Die Entgiftung des Körpers wird gefördert und trockene Haut glättet sich wieder. Ein Solebad lässt sich leicht zu Hause in der eigenen Badewanne herstellen: 200 g Kristallsalzbrocken in ca. 10 Liter Wasser 20 Minuten vor dem Bad auflösen. Das Kristall-Badesalz (Granulat) braucht keine Auflösungszeit und kann sofort verwendet werden. Die Badtemperatur sollte stets konstante 37 °C betragen. Nach dem Baden das Salz wieder abduschen und anschließend unbedingt 20 Minuten ruhen, damit der Körper sich erholen kann.

Sabine Neumann

*Siehe auch *NATUR & HEILEN 3/02*
„Lebenselixier natürliches Kristallsalz“.

Kontaktadressen

• Meersalzgrotte Bad Sassendorf im Sole-Thermalbad, Gartenstr.26, 59505 Bad Sassendorf, Tel. 02921/5014600, Fax 02921/5014646, Internet: www.badsassendorf.de. Einlass stündlich von 10 - 19 Uhr. Eine telefonisch Anmeldung unter der o. g. Rufnummer ist ratsam, da die Teilnehmerzahl zu den einzelnen Einlasszeiten begrenzt ist; für kleine Kinder gibt es Extrazeiten. Aufgrund eines Arzt-Rezeptes ist es durchaus möglich, dass die privaten Krankenkassen anteilig die Kosten für eine Meersalz-grottentherapie übernehmen.

• Kluterhöhle im Ennepetal, Gasstr. 10, 58256 Ennepetal, Tel. 02333/98800, Fax 02333/73373, Internet: www.kluterthoehle.de. Bei einem mehrwöchigen Kuraufenthalt (nach ärztlicher Rezeptverordnung) empfiehlt es sich, mit der Krankenkasse zwecks Kostenübernahme zu sprechen.

Fotos: S.42 (Pavel Sverdlhoff, Eberhard Grames), S.45 (Diez, O./Arco Images; Jorais Schlösser /Ostkreuz), S.46 (Marc Steinmetz/VISUM)

Weitere Informationen

Deutscher Speläotherapie Verband,
Marktplatz 2,
73430 Aalen,
Tel. 07361/522362,
E-Mail: info@spelaeo.de,
Internet: www.spelaeo.de



Flor*Essence

Der Heilige Trank der Indianer:
Original Kräutertee aus Kanada!

Attraktive Preise und Rabatte.

floressa www.floressa.de
Tel. 07842/996535, Fax 07842/996537



www.ClapTzu.de

Öko? Logisch!

Massageliegen im Einklang mit der Natur – nachhaltig & konsequent.

- Verwendung einheimischer Hölzer
- umweltverträgliche Polsterungen
- PrimaKlima: CO₂-neutrale Produktion
- ausschließlich Verwendung von NaturWattStrom™

Immer eine Idee weiter – Clap Tzu

Tel. 04731 - 8714-0 • Fax - 8714-20 • 26954 Nordenham
Marktplatz 5 • e-mail: info@claptzu.de • www.claptzu.de