

linda
magazin



TV **GESUND
& LEBEN**

Die wichtigsten Fernseh-
sendungen für Ihre Gesundheit
vom 29.4. bis 12.5.2006

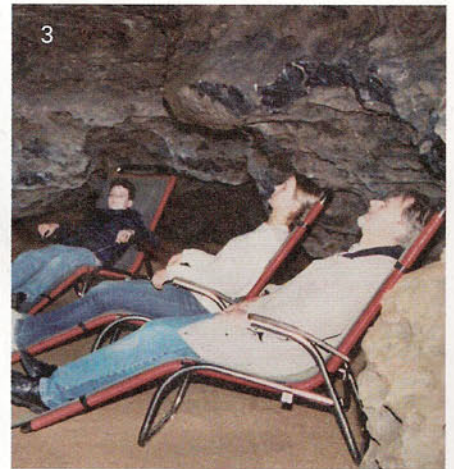
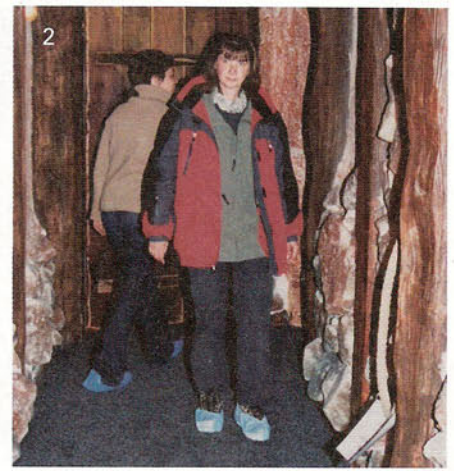
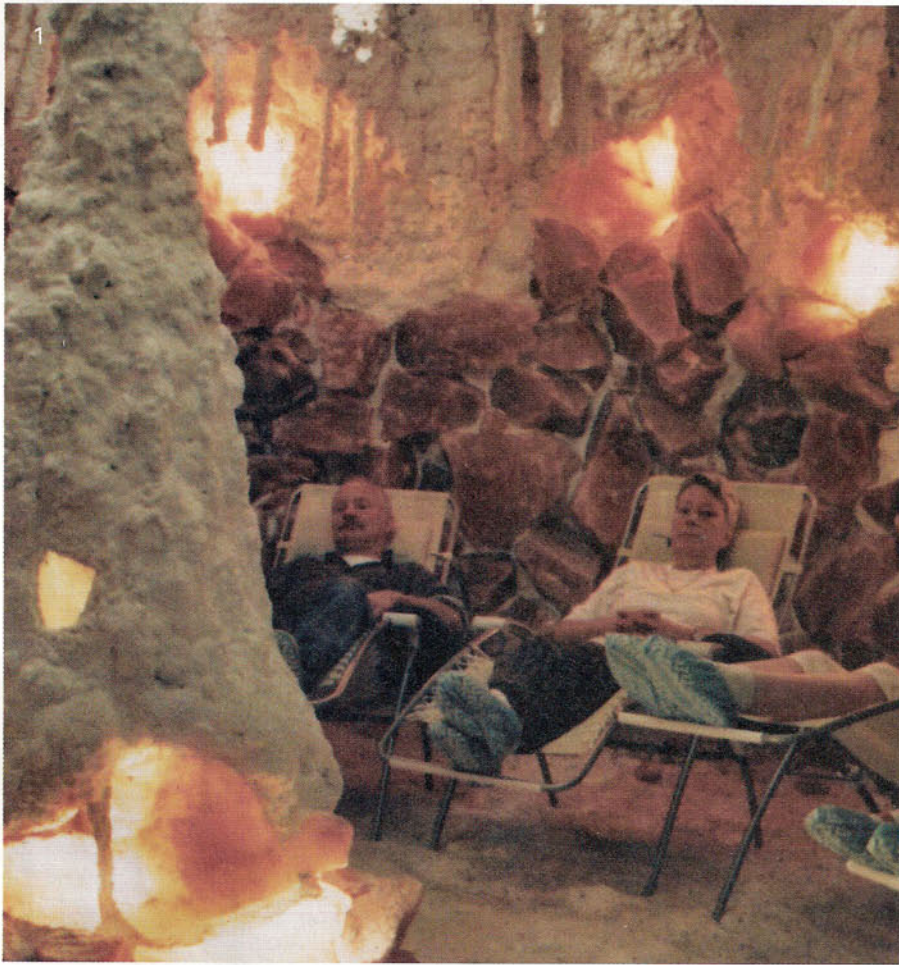
Für Eltern und Kinder
**Gesundheit aus
der Höhle**

14-Tage TV-Programm • Medizin • Schönheit • Gesundheit • Vorsorge

Für Eltern und Kinder Gesundheit aus der Höhle



„Schon nach zwei Stunden fühlte ich mich frei und konnte besser atmen“, sagt Brigitte Raasch. Für Christel Müller war der Aufenthalt eine kleine Erholung. Hautarzt Dr. Rudolf Schulte-Beerbühl empfiehlt einen Besuch von Heilhöhlen und Meersalzgrotten – ein natürliches Heilmittel ohne Medikamente. Die Journalistin Sabine Neumann war vor Ort. Lesen Sie ihren Bericht!



Fotos: 1. Entspannung in der Meersalzgrotte in Bad Sassendorf bei leiser Musik
 2. Stollengang zur Meersalzgrotte
 3. Bequem liegen in der Kluterthöhle in Ennepetal

„Schon nach meiner ersten zweistündigen Sitzung fühlte ich Besserung. Ich konnte besser atmen, meine Bronchien wurden freier, das Pfeifen hörte auf“, schildert Brigitte Raasch (53) aus Remscheid ihre Eindrücke. „Ich bin jetzt in der zweiten Woche in der Kluterthöhle und komme auch weiterhin täglich.“ „Ich fühlte nach Verlassen der Meersalzgrotte einen salzigen Geschmack auf der Zunge,“ beschreibt Christel Müller (45) in Bad Sassendorf, ca. 100 km von der Kluterthöhle entfernt, ihre Empfindungen. „Es war eine kleine Erholung für mich, in dieser Grotte zu sitzen, zu entspannen und der angenehmen Musik zu lauschen. Ich komme immer gerne nach Bad Sassendorf und werde dann auch wieder die Meersalzgrotte besuchen.“

ten, Stärkung der Abwehrkräfte, Stressbewältigung) zu lindern oder auch ganz zu heilen. Heilhöhlen und Meersalzgrotten blieben für eine lange Zeit leider unbeachtet. Dabei sind sie so wichtig für unsere Gesundheit; ein natürliches Heilmittel ohne große Nebenwirkungen! Dazu Hautarzt und Allergologe Dr. Rudolf Schulte-Beerbühl: „Patienten, die unter Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte leiden, ist der Besuch von Heilhöhlen und Meersalzgrotten nur zu empfehlen. Meersalz und das Höhlenklima sind auf unterschiedliche Weise heilend wirksam. Die allergenarme Luft trägt mit zum natürlichen Heilungsprozess bei.“

Aber auch wer unter Atemwegserkrankungen leidet, der findet Heilung in Grotten und Höhlen: Die Lungenfunktion verbessert sich, Asthmaanfalle werden vermindert, der Medikamentenverbrauch sinkt. Die Nachfrage nach der Speläotherapie, der so genannten Höhlenheilkunde, steigt. Die Kuren im reinen Klima der Heilhöhlen liegen damit

voll im Trend. Die Umwelteinflüsse sind daran schuld: Die Zahl der chronisch entzündlichen Reizungen der Atemwege nimmt deutlich zu; die Luft – mit Schwefeldioxid, Ozon und Staubpartikel angereichert – verschlimmert bereits vorhandene Krankheitsbilder deutlich. Der ständige Nikotinkonsum schädigt sowohl Raucher als auch passive Raucher; die Atemwege von Kleinkindern und Senioren sind davon besonders betroffen. Eine zusätzliche Belastung der Atemwege sind fast luftdichte Gebäude-Isolierungen, wo ein natürlicher Luftaustausch unmöglich ist. Die Folge: der Griff zu Asthma- und Cortisonsprays!

Dr. med. Michael Estner, Arzt für Naturheilmittelmedizin und Akupunktur: „Das Höhlenklima ist auf unterschiedliche Weise wirksam. Durch die Allergenarmut und die günstige Zusammensetzung der Umgebungsluft kann eine entzündungshemmende Wirkung für die Atemwege erreicht werden. Die Höhlentherapie unterstützt sogar nachhaltig die Wirkung der Schulmedizin und ist auch bei ho-



Fotos: 1. „Das ist Himalaya-Salz, Anfassen ist erlaubt,“ erläutert der Leiter der Gesundheitszentren Bad Sassendorf, Wolfgang Hagemann, einer Besucherin der Meersalzgrotte
 2. Vor dem Betreten der Meersalzgrotte: bitte Plastikschuhe überziehen
 3. Eltern mit Kindern tanken in der Kluterthöhle gesunde Atemluft

möopathischen Therapien sinnvoll einzusetzen.“ Schon seit der Antike ist bekannt, dass sich ein Aufenthalt am Meer wohltuend auf das körperliche Befinden auswirkt. Der älteste medizinische Bericht stammt aus Ägypten und geht zurück ins 3. Jahrhundert vor Christus. See-, Hochgebirgs- und Höhlenklima sind wahre Gesundbrunnen für die erkrankten Atemwege. Eine vergleichbare Luft gibt es in zwölf Höhlen in Deutschland; allein drei davon liegen im Schwarzwald: Münstertal, Neuenbürg und Neubulach. Aber auch in Nordrhein-Westfalen, dem Bundesland mit viel Industrie an Rhein und Ruhr, kann man in einer Höhle kuren. In der Kluterthöhle in Ennepetal ist eine Kur möglich.

Die Kluterthöhle ist seit 1586 bekannt; seit 1954 ist hier Kuren unter ärztlicher Aufsicht möglich. Die konstante Temperatur von zehn Grad tief unter der Erde trägt mit zum natürlichen Genesungs-

prozess bei. „Ich leide unter chronischer Bronchitis“, so Brigitte Raasch, „und mein Hausarzt hat mir diese Höhlenkur empfohlen. Ich bin froh, dass ich hier bin.“ Im Rahmen einer ambulanten Therapie hat sie einen Platz in der Kluterthöhle gebucht. Frau Raasch reist jeden Tag aus dem benachbarten Remscheid an, kennt ihren bequemen Höhlenliegestuhl, auf dem ihr Gepäck liegt: In einem blauen Plastiksack verschlossen befinden sich – je nach Bedarf – eine warme Decke, Schlafsack oder Lesestoff. Wärmende Kleidung sollte man schon dabei haben, denn auch im Hochsommer herrschen hier konstante Temperaturen. Für Kinder gibt es sogar einen unterirdischen Kinderspielplatz: Lena (3) und Jonas (5), beide vom Keuchhusten genesen, haben in „ihrem Kinderstollen“ die kleine Rutsche und den Spieltisch entdeckt. Mit den Eltern wird es dann auch für Kinder hier nicht langweilig. Um eine baldige Genesung zu erreichen, sollten pro Tag zwei Stunden Höhlenkur eingeplant wer-

den – und das aber auch konsequent drei Wochen lang!

Nicht unterirdisch sondern oberirdisch liegend – aber genauso wirksam sind Meersalzgrotten, die man neuerdings in Kurorten findet. Wie z.B. in Bad Sassendorf, einem idyllischen Kurort in der Nähe von Soest in Nordrhein-Westfalen. Hier ist auf einer Fläche von ca. 50 qm eine Meersalzgrotte mit Steinsalzblöcken aus dem Himalaja entstanden. 20 Tonnen Salz wurden aus 650 Metern Tiefe aus einem Bergwerk in der Nähe von Warschau herbeigeschafft, Wände und Decken damit verziert; bizarre Gebilde sind entstanden. Der Fußboden besteht aus einer dicken Salzschiicht, die aus dem Toten Meer stammt. Durch das hohe Alter der unterirdischen Lagerstätten ist das Kochsalz (Natriumchlorid) oftmals frei von Schwermetallen, Ölen, Chemikalien und Strahlenbelastungen, dafür aber reich an Mineralien und Spurenelementen. Die Kombination



Das sollten Sie wissen

• MEERSALZGROTTE BAD SASSENDORF

im Sole-Thermalbad
Gartenstraße 26
59505 Bad Sassendorf
Fon: 02921/5 01 46 00
Fax: 02921/5 01 46 46
Im Internet: www.badsassendorf.de
Eintrittspreise:
Einzelkarte Erwachsene: 9 Euro
Einzelkarte Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 6 Euro
Einlass stündlich von 10 bis 19 Uhr.
Eine telefonische Anmeldung unter der oben genannten Rufnummer ist ratsam, da die Teilnehmerzahl zu den einzelnen Einlasszeiten begrenzt ist. „Kinderzeiten“ gibt es auf Anfrage. Aufgrund eines Arzt-Rezeptes ist es durchaus möglich, dass die privaten Krankenkassen anteilig die Kosten für eine Meersalzgrottentherapie übernehmen.

• KLUTERTHÖHLE IN ENNEPETAL

Gasstraße 10
58256 Ennepetal
Fon: 02333/9 88 00
Fax: 02333/7 33 73
Im Internet: www.kluterthoehle.de
Eintrittspreise:
Erwachsene ab 16 Jahre: 2,50 Euro
Kinder von 2 - 15 Jahre: 1,50 Euro
Bei einem mehrwöchigen Kuraufenthalt – nach ärztlicher Rezept-Verordnung – empfiehlt es sich, mit der Krankenkasse zwecks Kostenübernahme zu sprechen.

• WEITERE INFORMATIONEN ZU DIESEM THEMA IM INTERNET

Speläotherapie gegen Atemwegserkrankungen unter www.spelaeo.de

aus Meer- und Steinsalz schafft ideale Luftbedingungen: Eine ausgeklügelte Klimatechnik und eine Fußbodenheizung sorgen für eine angenehme Temperatur von 18 Grad. 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 Elstner, „eine heilende Wirkung ist durchaus möglich.“ Wissenschaftler von der Krim entdeckten und nutzten dies schon viel früher: Die ersten russischen

Kosmonauten haben sich nach ihrem Weltraumflug in einer Meersalzgrotte wieder bestens erholt! Auch in Bad Sassendorf denkt man an Kinder, die unter chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen leiden. „Wir planen, eine eigene Kindergruppe aufzumachen“, so Hagemann. „Zu festgelegten Zeiten können sie dann mit einer Aufsichtsperson die Meersalzgrotte besuchen. Wir überlegen, auch für unsere Kurgäste Atemtherapien anzubieten. Das richtige Einatmen des Meersalzes hat noch einen zusätzlichen Heilungsaspekt.“

Wir sind nun neugierig geworden, haben uns zuvor unter der Rufnummer **02921/5 01 46 00** für eine Sitzung angemeldet und sind gespannt: Bevor man die Meersalzgrotte in Straßenkleidung betritt, werden Überschuhe übergestülpt, damit das Salz geschont wird und keine Bakterien hereingetragen werden. Durch einen kleinen Gang betreten wir die Grotte, die von Salzlampen

dezent beleuchtet wird. Alles schimmert in warmen Tönen. Leise Musik erklingt. Die Atmosphäre wirkt auf Anhieb ruhig, entspannend. Von der Decke hängen kleine Salzblöcke, im Halbkreis stehen bequeme Liegestühle, auf denen Decken zum Wärmen liegen. Angenehme Entspannungsmusik sorgt 45 Minuten lang für ein Wegtreten vom Alltag, für ein Entspannen, Dösen, Schlummern. Sanft wird der Kurgast von netten Damen wieder geweckt – und zurück geht es in den Alltag, der draußen vor der Tür wartet. Wir nehmen mit: Entspannung pur, einen salzigen Geschmack auf der Zunge, ein freies Atmen und werden garantiert wiederkommen – wie Christel Müller.