



INDIKATIONEN

Ärzte empfehlen die Heilstollen-therapie bei folgenden Indikationen

- ✔ COPD
- ✔ Asthma
- ✔ Allergische Atemwegserkrankungen
- ✔ Entzündungen der Nasennebenhöhlen
- ✔ Schlafstörungen
- ✔ Angespanntheit und innere Unruhe
- ✔ Zur Erholung für jeden

SO WIRKT DAS STOLLENKLIMA

Die kalte, wasserdampfgesättigte Luft fängt jegliche Staubpartikel ab und führt sie zu Boden. Wird diese reine, wohltuende Luft eingeatmet, erwärmt sie sich in den Atemwegen auf 35°C und die Wasserdampfsättigung fällt auf 20 % ab. Dadurch kann sie Wasser aus der Bronchialschleimhaut aufnehmen. Die Schleimhaut schwillt ab, die Atmung wird frei. Der leicht erhöhte CO2-Gehalt der Luft führt zur Entspannung der glatten Muskulatur der Atemwege und der Blutgefäße.



THERAPIESTATION

In der Pulverkammer der Grube Bindweide



450m
im Berg



50m
unter der Erde



10°C
das ganze Jahr



98%
Luftfeuchtigkeit

- ✔ keine Allergene, keine Rußteilchen, minimal Feinstaub, kein Ozon, kaum Stickoxide, kein Elektrosmog
- ✔ leicht erhöhter CO2-Gehalt der Luft
- ✔ außergewöhnliche Stille (<18 dB)

KURSE, INFORMATION UND ANMELDUNG



Institut für Gesundheitsförderung
Waldstr. 30
57520 Dickendorf

Telefon: 02747/5760-345
E-Mail: info@ig-online.org
Webpage: ig-online.org



Heilstollen der Grube Bindweide
Bindweider Straße 2
57520 Steinebach/Sieg

Kontakt
Verbandsgemeindeverwaltung
Betzdorf-Gebhardshain
Rathausplatz 1
57580 Gebhardshain

Telefon: 02741/291-118
E-Mail: info@bindweide.de
Webpage: bindweide.de

DER HEILSTOLLEN STEINEBACH/SIEG

im Besucherbergwerk „Grube Bindweide“

Titelseite und weitere Fotos: Markus Döring
Sonstige Bilderrechte: Dominik Ketz und Institut für Gesundheitsförderung



GRUBE BINDWEIDE

Ein Heilstollen erwacht aus den Tiefen der Geschichte

Der Heilstollen befindet sich in der ehemaligen Grube Bindweide. Sie war eine der größten Eisenerzgruben im Westerwald und Siegerland. Sie wurde 1837 eröffnet, musste jedoch bereits 1931 schließen.

1986 bekam die Grube Bindweide ein neues Leben als Besucherbergwerk. Die reine und kühle Luft im Stollen führte später zu der Idee, die Grube zu Heil- und Therapiezwecken zu nutzen.

Das Gutachten des Deutschen Wetterdienstes bestätigte 2015 die Luftqualität und so wurde die Pulverkammer im Stollen des Besucherbergwerks als Heilstollen zertifiziert. Gleichzeitig erfolgte die Aufnahme in den Deutschen Heilstollenverband.



ERFAHRUNGSBERICHTE

aus dem Heilstollen



Ein Patient berichtet

Vor 4 Jahren hatte ich starke Pollen- und Allergieprobleme. Atemnot und asthmatische Anfälle waren ständige Begleiter. Doch nach einer Therapie im Heilstollen verbesserte sich meine Situation schnell. Nach drei Wochen dort brauchte ich keine Allergiemedikamente oder Notfallsprays mehr. Mein Gesundheitszustand hat sich seither deutlich verbessert. Treppensteigen und alltägliche Aktivitäten sind jetzt problemlos möglich.

Ein Teilnehmer, 58 Jahre

mit Asthmaerkrankung, war nach einer Coronaerkrankung im März 2022 so schwach, dass er „keinen Müll mehr zum Mülleimer tragen konnte“. Er bekam keine Luft mehr. Ende April nahm er 3 Wochen an der Heilstollentherapie teil. Danach „konnte ich wieder Kisten die Treppe hochtragen“, der Husten ist besser und die Ruhe im Heilstollen hat sehr zur Erholung beigetragen. Seit August kann er wieder voll arbeiten.

Ein Patient, 70 Jahre,

erkrankte 2022 schwer an Corona. Ein Rehaufenthalt an der Ostsee besserte die Leistungsfähigkeit und die Atmung erheblich. Aber ein tiefer, quälender Husten blieb zurück. Eine Erklärung gab es nicht. Im Juni 2023 nahm er an einer dreiwöchigen Kur im Heilstollen teil. Nach sieben Tagen war der Husten viel besser und nach 3 Wochen völlig verschwunden.

WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN ZUR HEILSTOLLENTHERAPIE

Frühere wissenschaftliche Arbeiten

Eine Promotionsarbeit an der Universität Freiburg (2004) in Zusammenarbeit mit dem deutschen Wetterdienst untersuchte die „Klimatischen und lufthygienischen Qualitätsstandards für Speläotherapieeinrichtungen“. Auf der Grundlage dieser Arbeit wurden die Standards für die zertifizierten Heilstollen festgelegt.

In einer kontrollierten, randomisierten, multizentrischen Interventionsstudie der Universität Ulm (2006) wurde anschließend die Wirksamkeit dieser Therapieform an Kindern mit asthmatischen Erkrankungen untersucht:

- 121 Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren machten bei den Untersuchungen mit. 68 Kinder nahmen täglich für 2 Stunden über einen Zeitraum von 3 Wochen an einem Kindergartenprogramm in einem Heilstollen teil, 53 Kinder wurden mit dem gleichen Kindergartenprogramm über Tage betreut. Die Studie wurde in den Heilstollen in Aalen, Neubulach und Pottenstein durchgeführt.
- Nach dem Ende der Therapie zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Der FEV1-Wert (das größtmögliche Ausatemungsvolumen) war bei der Heilstollengruppe um 10 % angestiegen. Bei der anderen Gruppe zeigte sich keine Verbesserung.
- Aber auch die tatsächlichen Beschwerden gingen merkbar zurück: die Kinder hatten weniger Hustenanfälle, die Anzahl der nächtlichen Hustenattacken wurde weniger, die Kinder schliefen öfters durch, sie brauchten weniger Inhalationen. Sowohl die Kinder als auch die Eltern berichteten, dass die Belastung durch die Krankheit geringer geworden sei. Alle diese Ergebnisse waren im wissenschaftlichen Sinn nicht durch Zufall zu erklären.
- Die Forscher fassten die Ergebnisse in einem Satz zusammen: „Offensichtlich reicht den Atemwegen eine tägliche Expositionspause von 2 Stunden – das ist 8,3 % der gesamten Zeit – aus, um sich zu regenerieren.“

Neue wissenschaftliche Arbeiten

Seit Mitte 2023 führen fünf Doktoranden der Universität Gießen insgesamt fünf wissenschaftliche Studien zur Heilstollentherapie mit folgenden Themen durch:

- Heilstollentherapie in der Rehabilitation bei Long-Covid
- Wirksamkeit der Heilstollentherapie bei Asthma
- Wirksamkeit der Heilstollentherapie bei COPD
- Wirksamkeit der Heilstollentherapie bei Long-Covid
- Auswirkung des erhöhten CO₂-Gehalts im Heilstollen auf die Gesundheit

Erste Ergebnisse werden im Herbst 2024 erwartet.

Der Heilstollen der Grube Bindweide beteiligt sich auch an diesen Studien.