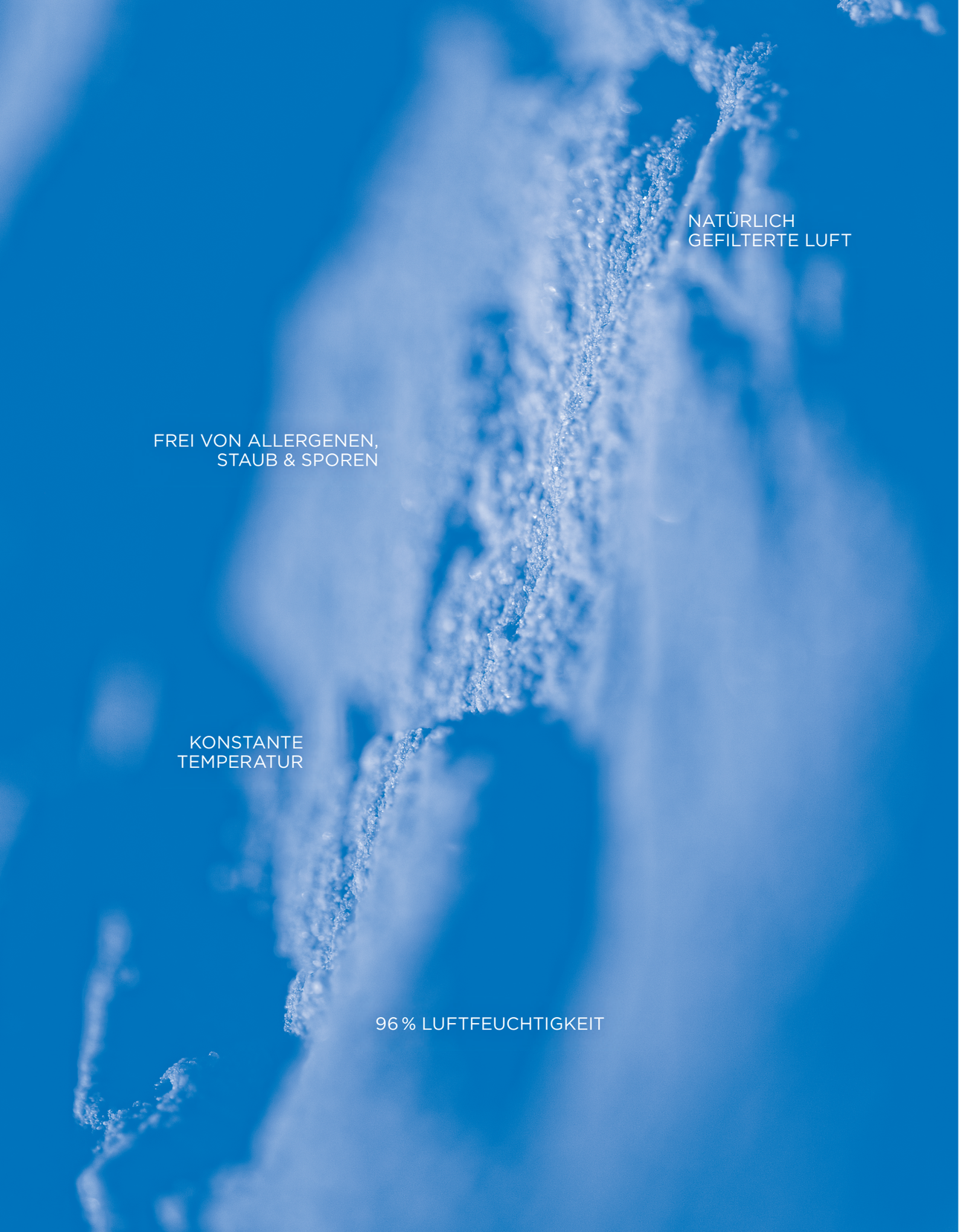
HEILSTOLLEN
NEUBULACH



DER HEILSTOLLEN NEUBULACH

IM HELLA-GLÜCK-STOLLEN NEUBULACH

Obwohl die wohltuende Wirkung von reiner Höhlenluft schon lange bekannt war, verdanken wir in Deutschland die professionelle Nutzung des Mikroklimas eher einer zufälligen Entdeckung während des zweiten Weltkrieges.

Damals bot die „Kluterthöhle“ im sauerländischen Ennepetal der Bevölkerung Schutz vor Bombenangriffen.
Mit zunehmender Häufigkeit der Nutzung der Höhle bemerkten lungenerkrankte Bürgerinnen und Bürger im Ort, dass ihnen der Aufenthalt gesundheitliche Besserung brachte.

Die Linderung war so deutlich spürbar, dass sie die Höhle auch nach dem Ende des Krieges weiter aufsuchten und der ansässige Arzt das erste deutsche Therapiezentrum für die Heilstollentherapie gründete.

GLÜCK AUF = ATME AUF • GLÜCK AUF = ATME AUF •

Inzwischen wurde die Wirkweise in verschiedenen Studien belegt und vom Deutschen Heilbäderverband anerkannt.

In Neubulach wird die Speläotherapie, also die Behandlung in einer Heil- oder Klimahöhle, bereits seit 1972 in einem Bereich des stillgelegten, mittelalterlichen Bergwerks angeboten.

Theodor Fontane

ES IST UND BLEIBT EIN GLÜCK,
VIELLEICHT DAS HÖCHSTE,
FREI ATMEN ZU KÖNNEN.

Es ist als spräche Theodor Fontane all denen aus dem Herzen,
die unter Atemwegserkrankungen leiden.

DIE WIRKWEISE

DES HEILSTOLLENS NEUBULACH

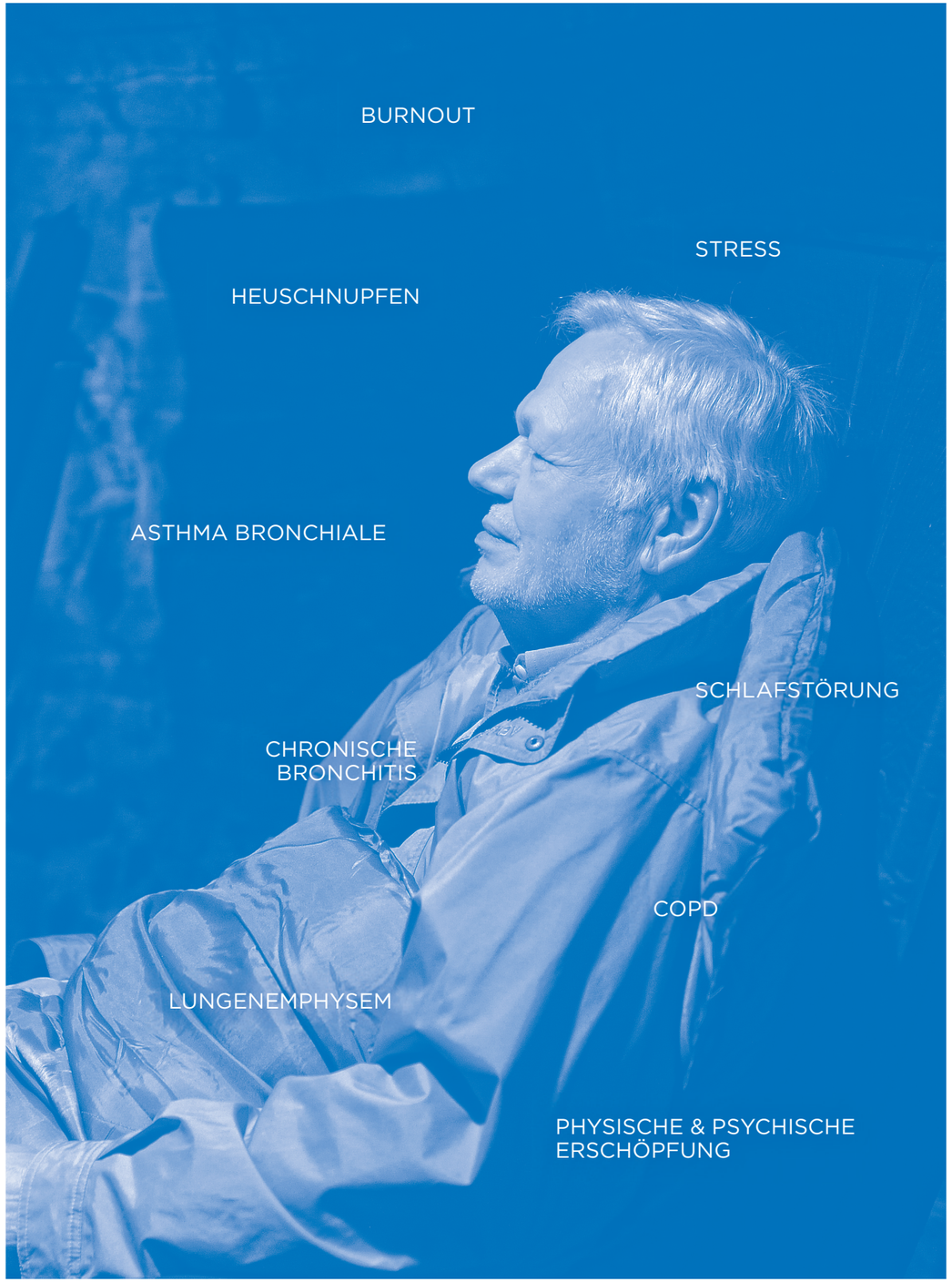
Reine Frische einatmen, tief und wohltuend Atem schöpfen – ein Geschenk der Natur im Heilstollen Neubulach!

Zu verdanken ist die Wirkung dem Mikroklima im Stollen: die gleichbleibend kühlen Temperaturen von 7 – 8 C° lassen in den wärmeren Monaten die Luft aus dem Stollen nach außen strömen. Gleichzeitig strömt frische Luft durch Klüfte und Spalten im Berg nach. Diese Luft wird auf ihrem Weg durch das Felsmassiv nicht nur gefiltert, sondern auch noch mineralisch angereichert. Durch den natürlichen Luftstrom im Heilstollen Neubulach wird die Luft im Therapiestollen alle 15 Minuten vollständig ausgetauscht. Die hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt, dass in der Luft enthaltene Staub- und Allergenpartikel sich an Wänden und Boden absetzen, so dass die Atemluft von hoher Reinheit geprägt ist.

Die Lufttemperatur von 6 – 8 °C bei annähernd 100%iger relativer Luftfeuchtigkeit, wird beim Einatmen durch den Körper auf 37 °C aufgewärmt. Durch die Erwärmung sinkt die relative Luftfeuchtigkeit auf ca. 20 %, die Luft ist nun trocken wie in der Wüste und muss zur Sättigung mit Wasser aus dem Körpergewebe angereichert werden. Bei einem einstündigen Aufenthalt im Heilstollen werden so rund 22 ml Wasser aus den Atemwegen extrahiert – genug, um die geschwollenen Schleimhäute der Atemwege so weit zu dehydratisieren, dass das Atmen deutlich erleichtert wird.
Gleichzeitig werden auch die Flimmerhärchen der Bronchien aktiviert, was dazu führt, dass der Sekrettransport deutlich verbessert wird. Das Einatmen und der Aufenthalt in der kalten Luft, sowie das Erwärmen auf Körpertemperatur stärken zudem das Immunsystem und damit die Infektabwehr.
Die Kombination von ganzjährig gleichbleibend kühler Temperatur und konstant hoher Luftfeuchtigkeit von 96 %, ist die ideale Voraussetzung für den Therapieerfolg.

ATMEN FREI VON

| KEIMEN | POLLEN | SPOREN | STAUB |



MEDIZINISCHE STUDIEN

HEILSTOLLEN

Heilklimatischer Kurort mit Heilstollenkurbetrieb – ein Prädikat das sich die Stadt Neubulach immer wieder neu verdienen muss.

Der Deutsche Wetterdienst hat im Rahmen eines Forschungsprojekts die Luft in den Deutschen Heilstollen untersucht und daraus Luftqualitätsstandards entwickelt. Die Messungen konnten zeigen, dass in den Heilstollen in der Regel nur eine extrem geringe Grobstaubbelastung herrscht. Typische Grobstaubquellen denen wir alltäglich begegnen, wie etwa Straßenverkehr oder die Aufwirbelung und Transport von Staubteilchen durch Wind, spielen unter Tage keine Rolle. Für die Eignung eines Stollens oder einer Höhle als Speläotherapiestation wurde ein Grobstaubrichtwert von 8,5 µg/m3 festgelegt, der nicht überschritten werden darf. Dies entspricht etwa der Hälfte des Wertes, der im Kurgebiet eines heilklimatischen Kurortes für eine therapeutische Anwendung zulässig ist. Nach diesen Standards wird auch der Neubulacher Therapiestollen regelmäßig erfolgreich überwacht.

An 133 Kindern wurde eine wissenschaftliche Studie durchgeführt, bei denen sich 63 Kinder in die dreiwöchige Untertagetherapie (Speläotherapie) und die restlichen Kinder in eine Atemwegstherapie über Tage begaben.

NEU PRÄDIKATISIERT '17 NEU PRÄDIKATISIERT 2017

Die Studie hat nachgewiesen, dass durch die Speläotherapie eine Verbesserung des FEV1-Wertes (maximale Luftmenge die in einer Sekunde ausgeatmet werden kann) um durchschnittlich 10 % des Standartwertes eines (vergleichbaren) gesunden Kindes, beobachtet wird. Die FEV1-Werte der Kinder aus der Vergleichsgruppe, die über Tage betreut wurden, änderten sich unwesentlich.

Auch die Lungenvitalkapazität der Patienten, d.h. die Luftvolumendifferenz zwischen maximaler Einatmung und Ausatmung, zeigte ähnliche Reaktion auf die Therapien: sie erhöhte sich durchschnittlich um ca. 8 % des Standardwertes eines Gesunden. Auch andere Kenngrößen der Krankheitsbelastung zeigten unter Höhlentherapie rückläufige Tendenzen, so z.B. die Anzahl der Hustenattacken, die die Kinder tagsüber erlitten.

Wichtige Kenngrößen des Asthma bronchiale wurden in dieser Studie also durch die Speläotherapie positiv beeinflusst. Unerwünschte Effekte der Speläotherapie wurden nicht beobachtet. Die Lebensqualität der Kinder erfuhr durch die Speläotherapie eine deutliche Verbesserung. Die detaillierte Auswertung der Studiendaten zeigt, dass Kinder mit schwerer Erkrankung stärker von der Speläotherapie profitierten, als Kinder mit leichten Erkrankungen. Nach den in der Studie angelegten Kriterien hat die Speläotherapie also einen nachweisbar positiven therapeutischen Effekt bei Kindern mit Asthma bronchiale.

KONTRA-INDIKATIONEN

BITTE BEACHTEN!

Schwere Form von
Angina Pectoris (Herzenge)
Herzinsuffizienz
Akute Bronchitis
Beschwerden nach Bypass-Operationen
Akute entzündliche Erkrankungen
Akute grippale oder fieberhafte Infekte
Keuchhusten
Angstzustände
Klaustrophobie
Akute Psychosen

Bei Herzproblemen wird die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen.

Dies gilt auch für Schwangere, da es keine Langzeitstudien hierzu gibt.

ERFAHRUNGEN

AUS DEM HEILSTOLLEN

1 KARIN BRAUCHT HEUTE NUR NOCH IHR NOTFALLSPRAY

Nachdem ich starkes Asthma bekam, musste ich täglich 34 mg Kortison einnehmen. Von einer Bekannten erfuhr ich vom Stollen in Neubulach. Drei Jahre lang ging ich zweimal jährlich drei Wochen lang in den Stollen zur Asthmatherapie. Danach musste ich kein Kortison mehr einnehmen. Heute brauche ich – je nach Bedarf – nur mein Notfallspray.

Karin P., Ludwigshafen

2 12,5 MG WENIGER KORTISON

Ich bin 72 Jahre alt. Von Beruf bin ich Kunst- und Bauschlosser und habe mir durch Schweißarbeiten ein Lungenemphysem und schwere Asthma-Bronchitis zugezogen. Mit 48 Jahren musste ich deshalb in Frührente gehen. Vor fünf Jahren bin ich das erste Mal nach Neubulach in den Asthma-Stollen gegangen und eine beachtliche Erleichterung meiner Beschwerden erfahren. Im vorletzten Jahr hatte ich einen Verkehrsunfall und konnte deshalb nicht nach Neubulach. Meine Beschwerden haben sich dann so verschlimmert, dass ich die Kortison-Gaben auf 30 mg erhöhen musste. Als ich dann endlich wieder nach Neubulach kam, musste man mich die ersten drei Tage mit dem Rollstuhl in den Stollen fahren. Danach wurde es mit jeden Tag besser und mittlerweile bin ich auf 17,5 mg Cortison. Ich bin mir ganz sicher: Wenn ich nicht im Stollen gewesen wäre, würde ich schon lange nicht mehr leben.

Gustav O., Mengen

3 GANZ NATÜRLICH BESSER ATMEN

„Atmung – Allergie – Asthma“ So lautet seit Jahren der Informationstext für den Heilstollen in Neubulach. Ich lebe in Liebelsberg und dachte lange, dass der Stollen nur gut sei für die Kurgäste aus der Ferne. Meinen Heuschnupfen behandelten die Ärzte. Jedes Jahr gab es neue Ideen, von denen die meisten zur Apotheke führten. Vor drei Jahren entdeckte ich für mich den Stollen. Mit verstopfter Nase, pfeifendem Atem und verschwollenen, roten Augen beginne ich die „Liegekur“. Der Aufwand, jeden Tag zwei Stunden aufzubringen, lohnt sich sofort. Schon auf dem Weg zu den Liegen im Stollen, beginnen die Augen sich zu erholen, durchfließt die reine, kühle Luft meine Lungen. Nach zwei Wochen sind die Symptome ganz weg. Warum hat mir das nicht schon viel früher jemand gesagt? Wissen die Ärzte nicht, wie gut die Wirkung des Stollens ist, auch nachhaltig und ganz ohne Medikamente? Nicht nur der Heuschnupfen wird in der Hochphase des Pollenflugs stark abgemildert, um dann ganz zu verschwinden. Es ist auch die besondere Erfahrung, zwei Stunden Lebenszeit tief unter der Erde in Ruhe und Beschaulichkeit zu verbringen. Das Untertageklima entspannt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. So findet man Zeit für sich selbst und seine Gedanken, ungestört und fern jeder schnelllebigen Hektik. Die feuchte Luft regt den Stoffwechsel an. Körper und Geist können sich ganz auf die heilenden Kräfte der Natur einlassen. Jeden heuschnupfengeplagten Mitmenschen kann ich nur einladen, es mit dem Heilstollen Neubulach zu probieren. Mir hilft er sehr und gerne melde ich mich um die Osterzeit zur Liegekur an.

Michael W., Liebelsberg

4 AUCH KINDER & JUGENDLICHE ERFAHREN ERLEICHTERUNG

Seit fünf Jahren bin ich jeweils im Frühjahr und Herbst je zehn Mal zur Therapie in den Neubulacher Stollen gegangen. Es geht mir heute gut, ohne dass ich auch nur einmal im Winter krank wurde (wie sonst üblich). Das ist für mich schon besonders. Bronchitis und Husten sind weg. Von meiner Allergie gegen Weidenkätzchen habe ich schon nach zwei Stollenbesuchen fast nichts mehr gemerkt. Mir hat der Stollen sehr gut getan. Im Schlafsack ist es bequem. Man kann lernen, und dann bin ich am nächsten Tag in der Schule fit.

Florian R., Stuttgart

5

Seit ich mit der Stollen-Therapie am 16.05.2011 begonnen habe, bekomme ich immer besser Luft durch die Nase, mein Husten ist weg. Auch beim Sport bekomme ich besser Luft und benötige mein Notfall-Spray nicht mehr so oft.

Henry S. I (12 Jahre), Frankendorf, Schweiz

PURENESS

ERHOLSAME RUHE IM HEILSTOLLEN

In einer reizüberfluteten und rasanten Welt zu leben ist mühsam. Schnell verfügbare Informationen, Einkauf per Mausklick und soziale Netzwerke sind nur einige Errungenschaften unserer Zeit, die unsere ständige Aufmerksamkeit und Anpassungsfähigkeit fordern. Beim Versuch, Schritt zu halten geraten wir schnell in Gefahr die innere Balance zu verlieren.

Auch das Gefühl immer und überall erreichbar sein zu müssen wird zunehmend als Stress empfunden. Die Folgen sind spürbar. Menschen fühlen sich überfordert, erschöpft und haben den Eindruck sich im Hamsterrad zu drehen. Kein Wunder, dass Burnout-Erkrankungen, Schlafprobleme, physische und psychische Erschöpfungszustände sowie Depressionen weltweit zunehmen.

Im Heilstollen können Sie die Pause-Taste Ihres hektischen Alltags drücken. Fahren Sie herunter, schalten Sie ab und erleben Sie Ruhe. Begegnen Sie der Stille und schöpfen Sie Kraft. In dieser reizfreien Umgebung ist die Besinnung und Konzentration auf Elementares sehr viel einfacher und wird als Wohltat empfunden.

Die im Heilstollen erlebbare Stille wirkt sich bei Patienten mit Burnout, Erschöpfungszuständen und Schlafproblemen sehr positiv aus. Diese achtsamen Momente, eingebettet in den Kontext aus Kühle und Reduktion, können eine Quelle neuer Impulse sein.
Im Rahmen einer ärztlichen Behandlung bei Depressionen, Burnout und Erschöpfungssyndromen können Therapiesitzungen im Heilstollen als begleitende Maßnahme dienen.
Keine elektromagnetische Strahlung und auch kein Mobilfunknetz dringen durch das Gestein tief in den Heilstollen. Dadurch können Patienten, die unter Elektrosmog leiden, zur Ruhe kommen und ihr vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht bringen. Damit es auch im Stollen zu keiner weiteren Belastung durch elektromagnetische Strahlung kommt, bleiben elektronische Geräte ganz ausgeschaltet.

Erfahren Sie Stille und Ruhe als Bereicherung in Ihrem Alltag oder spüren Sie die Einfachheit des Seins in Klangschalenkonzerten, bei Atemübungen oder Lesungen, die im Stollen stattfinden. Schöpfen Sie hier Kraft und Energie.

IHR WEG ZU UNS

VON DER ANMELDUNG BIS ZUM AUFENTHALT

Um unsere Angebote im Heilstollen Neubulach nutzen zu können, benötigen Sie nicht zwingend eine Verordnung von der Krankenkasse.

Selbstzahler und Privatpatienten können die Bezahlung direkt vor Ort in bar vornehmen oder sich eine Rechnung ausstellen lassen. Die Kontaktdaten für Reservierungen finden Sie am Ende der Broschüre.

Für unsere Patienten konnten wir bereits mit einigen Krankenversicherungen Vereinbarungen zur Kostenübernahme treffen. Wir empfehlen, mit Ihrer Versicherung im Vorfeld zu klären, ob die Kosten im Rahmen einer ambulanten Badekur übernommen werden.

Für die Beantragung der Kostenübernahme bei Ihrer Krankenversicherung beachten Sie bitte folgende Empfehlungen zum Antragsablauf:

Fordern Sie bei uns einen Kurmittelbogen an oder laden Sie sich das Formular von unserer Homepage herunter.

Bitten Sie Ihren behandelnden Haus- oder Facharzt, den gekennzeichneten Bereich auszufüllen.

Legen Sie den Kurmittelbogen Ihrer Versicherung mit der Bitte um Übernahme der Kosten im Rahmen einer ambulanten Badekur vor.

Sobald uns die Bestätigung vorliegt, vereinbaren wir für Sie einen Termin zur Eingangsuntersuchung bei unserem Kurarzt, der auch die eventuell notwendigen ergänzenden Verordnungen für Krankengymnastik, Fango oder Thermalbäder ausstellt.

CHECKLISTE

FÜR DEN STOLLENBESUCH

BITTE MITBRINGEN:

Schlafsack
Notfallspray (falls nötig)
Wasser in verschließbarer Flasche
Warme Kleidung und Kopfbedeckung
Evtl. Buch (keine druckfrischen Zeitungen)

KEIN Haarspray, Deo, Parfüm etc.
Bitte 1 Stunde vor der Sitzung nicht rauchen
Mobiltelefone bitte ausschalten oder nicht mitbringen

Ein Schlafsack kann mitgebracht und während der Dauer der Therapie bei uns aufbewahrt und getrocknet werden oder gegen eine einmalige Gebühr von 15 € ausgeliehen werden.

ERGÄNZENDE ANGEBOTE

THERAPIEPLAN

Wir nehmen uns gerne persönlich für Sie Zeit und fertigen auf Wunsch einen, auf Sie zugeschnittenen Therapieplan an.
Bausteine sind z.B.:

Atemgymnastik im Haus der Gesundheit
Währen der Öffnungszeiten des Heilstollens wird im Haus der Gesundheit zweimal wöchentlich eine Atemtherapie angeboten, bei der Sie hilfreiche Tipps und Tricks erlernen, um auch im Alltag besser und freier atmen zu können. Die Atemtherapie ist im Preis der Therapieanwendungen im Heilstollen enthalten.

Inhalationen
Um die Effektivität der Therapie im Heilstollen zu steigern werden montags, mittwochs und freitags zusätzliche Inhalationstermine im Betriebsgebäude des Heilstollens angeboten. Anwendungen können vom Kur- und Badearzt vor Ort verordnet werden.

Peak-Flow-Messung
Gerne überprüfen wir Ihre Lungenfunktion vor, während und nach den Anwendungen, mit unserem speziellen Spirometer (Lungenfunktionstest).

Sport im Stollen
Im Frühjahr werden unter Anleitung adäquate, sportliche Übungen im Stollen angeboten. Pollenallergiker, Asthmatiker sowie alle anderen Sportinteressenten haben die Gelegenheit, Sport in reizfreier Umgebung zu genießen.

Physiotherapie und Krankengymnastik
Physiopraktische Anwendungen können den Therapieerfolg verbessern. In Neubulach gibt es verschiedene Physiopraxen, die Ihnen auf Verordnung des Kurarztes oder eigenen Wunsch zur Verfügung stehen. Selbstverständlich unterstützen wir Sie im Rahmen der Therapieplanung bei der Reservierung von Terminen.

Kuranlagen Neubulach
Wassertretanlage, Fußfühlpfad und der Kurpark können je nach Bedarf als Teil der Bewegungstherapie oder zum Entspannen genutzt werden.

Heilklimatisches Wandern
Insgesamt drei Terrainkurwege stehen Ihnen je nach Leistungsniveau zur Verfügung. Mehrmalige Spaziergänge pro Woche stehen auf Ihrem Therapieplan.

Paracelsus-Therme Bad Liebenzell
Im Thermalbewegungsbad mit Außenbereich können Sie die Angebote entsprechend dem Therapieplan des Kurarztes therapeutisch nutzen oder sich im Thermalwasser entspannen und die Seele baumeln lassen.

ANMELDUNG UND KONTAKTDATEN

ANMELDUNG UND
INFORMATIONEN
Stadt- und Kurverwaltung
Neubulach
Marktplatz 3
75387 Neubulach
Tel. 0 70 53 96 95 10
Fax 0 70 53 64 16
info@neubulach.de

ATEMGYMNASTIK
Haus der Gesundheit
Schillerstraße 13
75387 Neubulach
Tel. 0 70 53 71 46

nur zu den Öffnungszeiten
in der laufenden Saison

KURARZT
Haus der Gesundheit
Schillerstraße 13
75387 Neubulach
Tel. 0 70 53 71 46 oder
Tel. 0 70 53 9 67 60 0

Sprechzeiten: nach Vereinbarung oder
Donnerstag von 9:00 – 11:30 Uhr

THERAPIEGEBÄUDE
Heilstollen Neubulach
Ziegelbach 1
75387 Neubulach
Tel. 0 70 53 30 49 45
durchatmen_neubulach@gmx.de

nur zu den Öffnungszeiten
in der laufenden Saison

GLÜCK AUF ≈ ATME AUF • GLÜCK AUF ≈ ATME AUF •

www.neubulach.de/heilstollen