

WIE LÄUFT **DIE THERAPIE AB?**

Fünfmal pro Woche besuchen Sie die Eberstadter Tropfsteinhöhle und verbringen **zwei Stunden**, gut und warm in Schlafsäcke verpackt, auf den Entspannungsliegen unter Tage.

Begleitet werden Sie über den gesamten Zeitraum von geschultem Personal. Zu Beginn der Therapiesitzungen bieten wir eine Atemgymnastik an, außerdem werden Entspannungsübungen angeleitet.

Wir bieten jeweils **3-wöchige Kurse** an, die wochenweise gebucht werden können.

Bitte mitbringen

- einen Schlafsack (kein Daunenschlafsack)
- warme Kleidung und warme Socken

Eine Liege, Isomatte, Nackenrollen und Wärmflaschen werden zur Verfügung gestellt.

WAS KOSTET **DIE THERAPIE?**

1 Woche

75,00 €

(5 Therapiesitzungen à 2 Stunden)

3 Wochen

225,00 €

(15 Therapiesitzungen à 2 Stunden)



INFORMATIONEN

Kurse und Anmeldung:

Tourist-Information

Hochstadtstraße 2

74722 Buchen

Telefon und WhatsApp: **06281 2780**

info@verkehrsamt-buchen.de

Heilstollen in der Eberstadter Tropfsteinhöhle

Höhlenweg 8

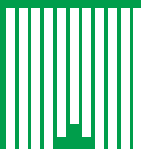
74722 Buchen-Eberstadt

Telefon 06292 578

**Kurs-Termine
erfahren:**



Wir sind Mitglied im



Deutscher
Heilstollen
Verband



Herausgeber:

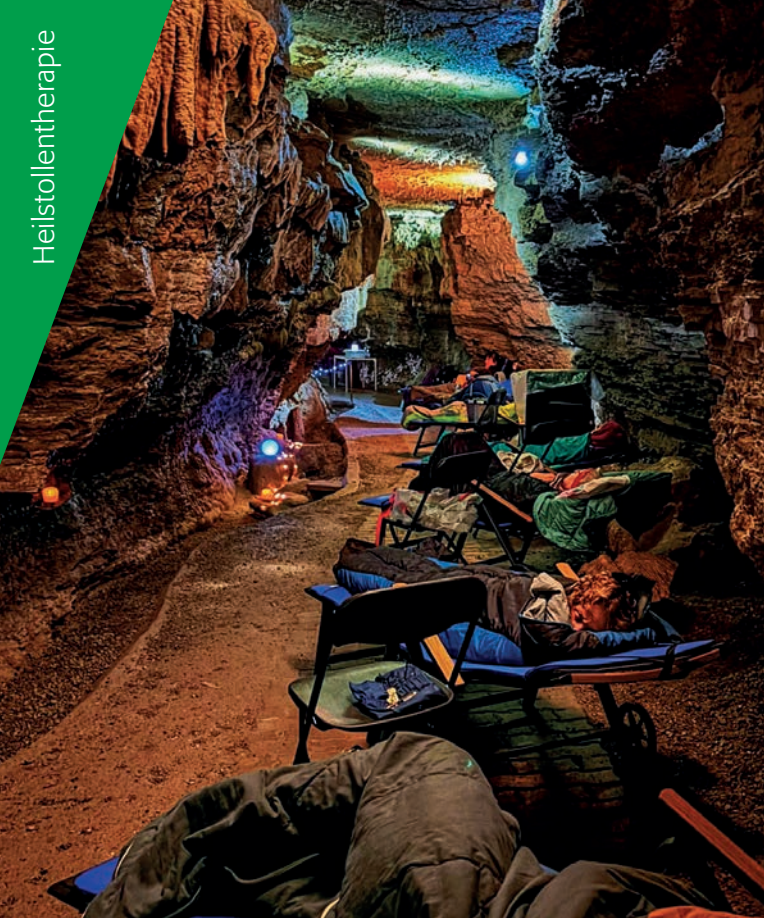
Stadt Buchen (Odenwald)

Wimpinaplatz 3

74722 Buchen

Tel. 06281 31-0





HEILSTOLLEN- THERAPIE

in der Eberstadter Tropfsteinhöhle

EINFACH **DURCHATMEN**



www.buchen.de

EINFACH DURCHATMEN

In der Eberstadter Tropfsteinhöhle herrscht bei einer konstanten Temperatur von 11 °C und einer Luftfeuchtigkeit von etwa 95 % nahezu völlige Staubfreiheit. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit lagern sich winzige Wassertröpfchen an die Staubpartikel in der Luft an. Diese werden dadurch gebunden und sinken zu Boden. Auf diese Weise entsteht die besonders staubarme Höhlenluft.

Die Heilstollentherapie ist eine Sonderform der Klimatherapie.

Auch Sie können von diesen mikroklimatischen Verhältnissen für ihre Gesundheit profitieren.

Die Heilstollentherapie ist vor allem eine natürliche Behandlungsmethode bei Atemwegserkrankungen. Doch auch für die Stärkung des Immunsystems und für die Erhaltung von Wohlbefinden und Entspannung kann eine Klimatherapie im Heilstollen zu empfehlen sein.

Grundsätzlich ist eine ärztliche Untersuchung und Beratung im Vorfeld einer Heilstollentherapie zu empfehlen.



SO WIRKT **DAS HÖHLENKLIMA**

Beim Aufenthalt im Heilstollen atmen Besucher die besonders reine Luft über längere Zeit ein. Das kann vor allem für Menschen angenehm sein, deren Atemwege empfindlich auf Pollen, Staub oder trockene Luft reagieren.

Die kühle und feuchte Luft kann dazu beitragen, dass die Schleimhäute der Atemwege weniger gereizt werden. Schleim kann sich leichter lösen und die Atemwege können sich entspannen. Viele Menschen empfinden dadurch die Atmung als angenehmer.

Hinzu kommt die Ruhe im Heilstollen. Der Abstand vom Alltag und die entspannte Atmosphäre können helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

NAHEZU
**STAUB-
FREI**

11°
CELSIUS

95 %
LUFT-
FEUCHTIG-
KEIT



INDIKATIONEN

Ärzte empfehlen:

Die Heilstollentherapie ist bei den folgenden Indikationen geeignet:

- Asthma bronchiale
- Chronischer Bronchitis
- Heuschnupfen
- Pseudo-Krupp
- Keuchhusten
- Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Sinusitis

Weitere positive Wirkungen können sein:

- Besserung bei Schlafstörungen
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Unterstützung bei der Stressbewältigung und Entspannung

KONTRAINDIKATIONEN

Bei folgenden Krankheitsbildern ist die Therapie nicht geeignet:

- Akute Stadien von Infektionskrankheiten
- Infektiöse Atemwegserkrankungen
- Anfallsleiden
 - Ausgeprägte Herzleistungsschwäche
 - Angstzustände, insbesondere Platzangst