

Heilstollentherapie bei Chronischen Atemwegserkrankungen

Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie

Beteiligte:

- 9 Heilstollen (Italien: 1, Österreich: 1, Deutschland 7);
- 208 Patienten (Asthma, COPD, Long-Covid)
- Deutscher Heilstollenverband (Dr. Joachim Schwarz, Dr. Wolfgang Fladerer), Universität Gießen (Prof. Natascha Sommer und 4 Doktoranden), Heilstollen Prettau (Dr. Beatrice Barbolan)

Zeitraum: Oktober 2023 – Juli 2025

Ablauf: Vergleich von Therapiegruppe (3-wöchiger Aufenthalt im Heilstollen) und Kontrollgruppe (kein Aufenthalt im Heilstollen) an 3 Untersuchungszeitpunkten

Ergebnisse:

Asthma: Insgesamt haben 107 Patienten mit einer asthmatischen Erkrankung an der Studie teilgenommen. Die Patienten, die an der Therapie teilgenommen haben, hatten nach der Therapie signifikante Verbesserungen der Lungenfunktion (FVC, FEV1, PEF, MIP, MEP), die zum Teil auch 3 Monate nach der Therapie noch nachweisbar waren. Außerdem hatte sich die Lebensqualität signifikant verbessert und die Erkrankung wurde besser beherrscht. Auch diese Ergebnisse waren 3 Monate nach dem Ende der Therapie noch nachweisbar.

COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung, früher u.a. Chronische Bronchitis): 59 Patienten mit COPD nahmen an der Studie teil. Diese Erkrankung ist sehr schwierig und nur mit geringem Erfolg behandelbar. Entsprechend fanden wir auch keine Verbesserungen der Lungenfunktion nach einer dreiwöchigen Heilstollentherapie. Allerdings **empfinden** die Teilnehmer eine signifikante Verbesserung im Vergleich zu den Studienteilnehmern, die nicht im Heilstollen waren. Dies wurde mit einem standardisierten Fragebogen (CAT) nachgewiesen.

Long-Covid: 42 Patienten mit Long-Covid nahmen an der Studie teil. Die Atembeschwerden bei Long-Covid sind häufig mit einer normalen Lungenfunktionsdiagnostik nicht nachweisbar. Eine Ausnahme bildet ein Test für die Muskelkraft des Zwerchfells, die maximale Inspirationskraft. Hier zeigte sich bei den Heilstollenbesuchern eine signifikante Verbesserung. Außerdem gaben die Patienten 3 Monate nach Therapieende an, dass ihre Atembeschwerden geringer geworden sind, die muskuläre Belastbarkeit sich gebessert hatte und Angst oder Schlafstörungen sich signifikant verringert hatten.

Zusammengefasst führt die Heilstollentherapie bei Asthma, COPD und Long-Covid zu einer signifikanten Entlastung. Am deutlichsten sind die Verbesserungen bei Patienten mit Asthma. Da es gleichzeitig nahezu keine Nebenwirkungen gibt, kann die Durchführung einer Therapie im Heilstollen bei chronischen Atemwegserkrankungen empfohlen werden.