



## Gesund mit Luft und Wasser

### Sommertour mit Carsten Lekutat – unterwegs im Heilstollen

**Wie Luft und Wasser unsere Gesundheit fördern, erlebt jeder, der Urlaub am Meer macht und in der salzigen Seeluft tief durchatmen kann. Die Wirkungen eines leichten Reizklimas können wir aber an ganz anderen Orten noch intensiver erleben – zum Beispiel unter der Erde, in einem früheren Bergwerks-Stollen. Hier werden Atemwegserkrankungen und Allergien behandelt. Auf der letzten Station seiner Sommertour ist Carsten Lekutat ins thüringische Schmiedefeld gereist.**

Der Eingang zum Schaubergwerk Morassina liegt am Grund einer Schlucht, umgeben von Fichtenwald. Schon die Anschrift der historischen Anlage klingt nach einem märchenhaften Geheimnis. „Am Schwefelloch 1“ lautet sie. Geschäftsführerin Eike Werner erklärt, woher der Name kommt: „Früher wurde hier auch Schwefel abgebaut, für die Herstellung von Zündhölzern.“ In erster Linie wurde im Morassina-Bergwerk im thüringischen Schmiedefeld aber Schiefer gewonnen. Nicht jener Schiefer allerdings, mit dem in der Region Dächer gedeckt oder Fassaden verkleidet wurden. Dazu war das Gestein hier zu brüchig. Der in Schmiedefeld geförderte Schiefer wurde ausgewaschen, um daraus Alaun und Vitriol zu gewinnen – wichtige Rohstoffe für die Textilindustrie, aber auch für die Schädlingsbekämpfung und für die Medizin.

Das alles ist schon mehr als 150 Jahre her, erfährt Carsten Lekutat am Eingang zum Bergwerk. Er will sich hier den Heilstollen Sankt Barbara ansehen, der auf der mittleren Sohle der historischen Anlage eingerichtet wurde. Wer an einem Sommertag in den Berg hinein will, muss sich darauf gefasst machen, dass innen ganz andere klimatische Verhältnisse herrschen als draußen – ganze acht Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 98 bis 99 Prozent.

Die meisten Besucher des Bergwerks kommen natürlich wegen der atemberaubenden Farben und der bizarren Formen der zahlreichen Tropfsteine, die sich nach dem Ende des Bergbaues in den verbliebenen Grotten gebildet haben. Erster Halt nach gut zweihundert Metern: die „Stahlblaue Grotte“. Eike Werner erklärt: „Die Farben stammen von den Mineralien, die aus dem Berg kommen. Was wir hier gelb sehen, sind vor allem

Schwefelverbindungen. Alles, was rötlich und bräunlich ist, ist vor allem Eisen – das, was wir landläufig als Rost kennen. Blaue Töne kommen vom Kupfer, und die dunkelste Farbe, die wir hier unter Tage haben, ist das Thüringer Schwarz. Das besteht vor allem aus Graphit.“

Nach einem kurzen Fußmarsch durch enge, nasse Gänge gelangt man in den Heilstollen. Das ist keine groß angelegte Halle, sondern ein schlicht wirkender, länglicher Raum. Die ihm zugeschriebene Heilwirkung stammt von den klimatischen Bedingungen hier. Diese sind über das ganze Jahr fast konstant. Ein Kamineffekt sorgt für einen ständigen Luftaustausch. Aus dem Berg strömt zudem das Edelgas Radon, das in niedrigen Dosen günstigen Einfluss auf das Immunsystem haben soll. Vor allem aber ist die Luft hier unten fast völlig rein – kein Staub, keine Keime, keine Allergene. Ein Segen für Menschen, die Probleme mit den Atemwegen haben. Carsten Lekutat bestätigt: „Klar, wenn in der Luft keine Allergene enthalten sind, kann sich das Immunsystem erholen, gerade bei Patienten mit Asthma. Das kenne ich aus meiner Praxis, wenn wir Luftkuren empfehlen.“

Im Heilstollen ist Platz für gut ein Dutzend Patienten. Klappliegen sind aufgestellt, vor der Behandlung wird der Fußboden noch einmal gründlich gewässert. Etwa zwei Stunden bleiben die Patienten hier und atmen die kalte, feuchte Luft. In dieser Zeit schlüpfen sie in einen wärmenden Schlafsack.

Sigrid Knauer, studierte Mathematikerin, macht fast jährlich eine Klimakur im Stollen, seitdem es diese Einrichtung gibt. Sie leidet unter chronischem Asthma und hat ein Lungemphysem. Für sie ist die Kur eine wirksame Begleittherapie zur medikamentösen Behandlung ihrer Krankheit. „Als ich das erste Mal in die Grotte kam, war ich eigentlich wegen der Tropfsteine hier. Aber ich habe sofort gemerkt: ich kann sehr frei atmen, fühle Leichtigkeit und Frische.“ Der stärkende Erfolg der Kur hält bei ihr noch Wochen und Monate an: „Gerade in physischen Belastungssituationen. Wenn ich auf einen Turm steigen will oder über längere Distanzen etwas Schweres tragen muss. Oder auch bei einem langen Anstieg bei einer Wanderung.“

Eines interessiert Carsten Lekutat aber noch. Zwei Stunden hier unten auf der Klappliege – ist das nicht buchstäblich „grottenlangweilig“? Das findet Sigrid Knauer nun gar nicht. „Man muss sich auf die Klimakur einlassen, sich die Zeit für sich selbst nehmen und sich die Ruhe gönnen. Ich lese dann ein Buch oder unterhalte mich mit meinen Nachbarn. Oder man hört man einfach den Wassertropfen nach, die sich den Weg durch das Deckgebirge bahnen. Schlafen sollen wir nicht, dann wird die Atmung flach.“

Nach einigen Stunden im Heilklima ist der „Hauptsache Gesund“-Moderator dann allerdings doch ganz froh, wieder das Licht des Tages zu sehen und die sommerliche Wärme zu spüren. Vor dem Eingang zum Stollen trifft Dr. Carsten Lekutat auf einen Kollegen. Dr. Sigurd Scholze hat lange Jahre als Chirurg gearbeitet. Nachdem er in eine Rehaklinik für die Behandlung von Krebspatienten wechselte, begann er sich für Kneipp-Anwendungen zu interessieren. Heute leitet er den thüringischen Landesverband des Kneipp-Bundes. Wenn es um das Thema „Heilen mit Luft und Wasser“ geht, dürfen die Lehren von Sebastian Kneipp natürlich nicht fehlen, schließlich gilt er als Erfinder der Wasserkur.

Sigurd Scholze vermittelt die Ideen Kneipps nicht nur an andere. Er lebt selbst danach, seit dreißig Jahren. „Das mache ich das ganze Jahr durch“, erzählt er. „Heute Morgen begann der Tag damit, dass ich auf dem Hometrainer erst einmal fünf Kilometer in Gedanken durch den Lauchaer Grund, durch unseren schönen Thüringer Wald gefahren bin. Anschließend ein kalter Abguss, Arm, Bein, Gesicht und Brust. Hinterher Tautreten draußen auf der Wiese, da habe ich einen kleinen Barfußpfad. Dann fühle mich richtig frisch.“

Um Kneippsche Anwendungen wie das Wassertreten zu demonstrieren, zieht sich Dr. Scholze gern mal das Kostüm des berühmten Pfarrers über. Und damit geht es jetzt ins knietiefe Kneipp-Becken vor dem Morassina-Bergwerk. Dr. Scholze erklärt: „Wir laufen gemächlich wie ein Storch durch das Wasser. Wichtig ist, vorher warme Füße zu haben. Die werden jetzt allmählich kühler. Es kommt zur so genannten Vasokonstriktion, also zur Verengung der peripheren Blutgefäße. Die Folge ist eine Mangel durchblutung der Haut, denn der Körper will verhindern, dass Wärme aus dem Körperkern abgegeben wird.“ Wird das kalte Wasser dann wieder verlassen, beginnt der umgekehrte Prozess. Dank einer Erweiterung der Gefäße, die Mediziner als Vasodilatation bezeichnen, wird die Haut wieder besser durchblutet. Die Reaktion auf diese wechselnden Reize: Die Durchblutung wird gefördert, das Immunsystem stimuliert. Dr. Scholze: „Außerdem kommt es zum Stressabbau. Und wir fühlen uns wohl, weil unsere Stimmung aufgeheitert wird!“

Wer in den Genuss dieser Effekte kommen möchte, braucht aber nicht unbedingt ein eigenes Wassertretbecken. Kalte Güsse mit dem Gartenschlauch oder der Gießkanne haben eine ähnliche Wirkung.

Das Thüringer Schaubergwerk Morassina mit seinem Heilstollen war die letzte Station auf Carsten Lekutats Sommertour durch Mitteldeutschland. Unser Moderator freut sich auf die Rückkehr ins Studio – Hauptsache gesund jetzt wieder wöchentlich live!

**„Hauptsache Gesund“-Journal** zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 13.08.2020:  
Vorfußprobleme, Sommerkräuter, Kiefer**