

# EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

## Meine Erfahrungen im Heilstollen der Saalfelder Feengrotten

Was für ein Tag! Das Telefon klingelt (geföhlt) pausenlos, die E-Mails rauschen im Minutentakt herein, auf dem Smartphone warten seit Stunden einige „furchtbar wichtige“ WhatsApp-Nachrichten auf Beantwortung. Nebenbei muss zum morgigen Redaktionsschluss noch „fix“ der ein oder andere Artikel fertiggestellt werden. Eine Seite ist gar komplett leer, jede Idee dafür unter der Last der Aufgabenfülle erdrückt... HALT! Ich brauche genau JETZT eine Auszeit! Und in diesem Moment kommt mir doch tatsächlich noch die rettende Idee ...



Nur ein Telefonat und eine kurze Autofahrt später bin ich an jedem zauberhaften Ort, der all das verspricht wonach mir in diesem Augenblick düstert: Ruhe, absolute Entspannung, null Handy-Empfang. Kurzum eine Auszeit von all den nervigen Dingen, die heutzutage immer mehr (selbst junge) Menschen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit treiben. Aber nicht mit mir! Zumindest heute schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe. Ich gebe meinem Körper die dringend benötigte Auszeit und wenn alles klappt, fülle ich mit meinen Erfahrungen die freie Seite im nächsten marcus®. Bingo!



### Ankommen.

Nachdem ich meine Eintrittskarte habe, begrüßt mich auch schon Dagmar Wechsung, seit mittlerweile einem Jahr im kleinen, aber feinen Team der Heilstollenbetreuerinnen. Denn ohne fachkundige Betreuung geht hier niemand in den Berg. Überrascht bin ich von der „bun-

ten“ Zusammenstellung meiner Gruppe. Vom zweijährigen Kleinkind (natürlich mit Mutti und Geschwisterchen) bis zum Rentnerhepaar ist heute jede Generation vertreten. Gemeinsam schreiten wir hinab in die Tiefen der farbenprächtigsten Schaugrotten der Welt. Doch für die Farbenpracht habe ich heute vergleichsweise wenig Interesse. Mit jedem Schritt hinab (und mit dem Erlischen des Handyempfangsbalkens) fällt ein Stück Last von mir ab.

### Runterkommen.

Im Heilstollen angekommen (ganz nebenbei ist es Deutschlands ältester) hilft mir Dagmar Wechsungs liebevoller Service beim Runterkommen. Im Nu stecke ich in einem wärmenden Schlafsack, bekomme noch eine extra Kuscheldecke und ein ultrabequemes Nackenkissen. Obwohl ich unter Tage bin, fühle ich mich ein bisschen wie im Himmel. Alle Fasern meines Körpers beginnen sich wohligh zu entspannen.

### Durchatmen.

Fast automatisch beginne ich tiefer zu atmen. Kein Wunder, ist die Luft hier im Heilstollen doch geradezu extrem rein. Kein Staub, keine Keime, Allergene oder Pollen - hier macht Durchatmen noch richtig Spaß. Und gesund ist es noch dazu. in Kombination mit dem hier

unten vorherrschenden Hauch von Radioaktivität, der erwiesenermaßen gesundheitsfördernd wirkt, eignet sich so eine Heilstollenkur besonders bei Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Chronischer Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung, Schlafstörungen und einigen anderen Erkrankungen. Auch zur Vorbeugung von Infekten und zur Stärkung der Abwehrkräfte kann ein Aufenthalt hier beitragen. Aber deswegen bin ich heute nicht hier. Ich möchte mich entspannen. Und während meine Augenlider immer schwerer werden, nimmt sich nicht nur mein Körper, sondern auch mein Geist die verdiente Auszeit.



### Kraft tanken.

Während sich meine Gedanken im Nirgendwo verlieren, nutzt mein Körper spürbar die wertvolle Zeit, um neue Kraft zu tanken. Die Minuten verfliegen und als Dagmar Wechsung mit einem köstlichen Heilstollente neben mir steht, liege ich

bereits anderthalb Stunden im Berg. Spürbar geistig erfrischt kommen wir noch ein wenig ins Plaudern, und sie verrät mir, dass tatsächlich immer mehr Menschen in den Heilstollen kommen, um sich eine Auszeit von der Hektik unserer Zeit zu nehmen. Irgendwie beruhigend, dass ich damit nicht allein bin.

### Gestärkt in den Alltag.

Zwei Stunden dauert so eine Auszeit unter Tage. Und diese Zeit ist jetzt (leider) schon wieder vorbei. Etwas wehmütig aber gestärkt verlasse ich meinen kuschligen Schlafsack. Weiß ich doch, dass ich jederzeit wiederkommen kann. Praktischerweise gibt es nämlich neuerdings jeden Mittwoch ab 17:30 Uhr zusätzliche Abendinhalationen für Berufstätige, wie ich über Tage von Feengrotten-Geschäftsführerin Yvonne Wagner erfahre. Und das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt auch. Obwohl nichts kostbarer ist als (Aus)zeit, kann man (mit eigenem Schlafsack) schon ab 12 Euro entspannen. Liebevolle Betreuung und Tee natürlich inklusive. Noch günstiger wird es mit einer 3er-, 7er- oder gar Jahreskarte. Eine weitere Neuigkeit erfahre ich im Gespräch: Die „Gesunde Stunde für Kids“ lädt jeden Sonntag am frühen Nachmittag zum 1-stündigen Schnuppern ein. Spielen ist dabei nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Ein tolles Angebot. Mehr Informationen zu allen Angeboten gibt es auf [www.feengrotten.de](http://www.feengrotten.de).

TF | marcus®

## 10 AUSZEITEN ZU GEWINNEN.

Da Sie die Wirkungen so einer Auszeit unter Tage am besten selbst spüren sollten, verlost marcus® insgesamt 10 Schnupperinhalationen à 2 Stunden im Heilstollen der Saalfelder Feengrotten. Alles was Sie dafür tun müssen, ist uns per E-Mail ([info@marcus-verlag.de](mailto:info@marcus-verlag.de)) oder Postkarte (MARCUS Verlag GmbH, Kulmstr. 33b, 07318 Saalfeld) zu schreiben, warum gerade Sie eine kleine Auszeit brauchen. Einsendeschluss ist der 23. März 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.