

TERMINE

Februar - Dezember

Dienstag - Samstag 10:00 - 12:00 Uhr | 14:00 - 16:00 Uhr
 Sonntag 14:00 - 16:00 Uhr

Abend-Inhalation

Dienstag, Mittwoch 17:30 - 19:30 Uhr

Gesunde Stunde für Kinder (0 bis 9 Jahre)

Dienstag - Sonntag 16:15 - 17:15 Uhr

Die ärztlich empfohlene Kurdauer beträgt 18 Inhalationen (1 - 2 mal täglich). Ihren Kurzzeitraum können Sie individuell festlegen.

Zusätzlich bieten wir für Erwachsenen- und Kindergruppen auf Anfrage 1- oder 2-stündige Inhalationen außerhalb der regulären Termine an.

PREISE

Inhalation 2 Stunden	Einzel- karte	3er- Karte	7er- Karte	18er- Karte	Jahres- karte*
mit eigenem Schlafsack	12 €	34 €	69 €	169 €	199 €
Schlafsack wird gestellt	17 €	49 €	99 €	249 €	299 €

Gesunde Stunde

für Kinder (0 - 9 J.) 9 € 25 € 49 € 119 € 149 €
 mit eigenem Schlafsack; Ausleihe vor Ort (5 €/Inhalation)

Kinder bis 14 Jahre: ein erwachsener Begleiter frei

**Die Jahreskarte gilt 14 Monate ab Ausstellungsdatum
 (Januar geschlossen).*

KARTEN UND ANMELDUNG

Saalfelder Feengrotten und Tourismus GmbH
 Feengrottenweg 2 | 07318 Saalfeld / Saale
 Telefon: 0 36 71 - 55 04 0 | www.feengrotten.de
 kundenservice@feengrotten.de

Stand: September 2018. Änderungen vorbehalten!

TICKETS
ONLINE
BUCHEN!



Unsere ANGEBOTE sind auch
als GUTSCHEIN und ONLINE erhältlich!

INFORMATIONEN

Mediziner und Wissenschaftler führen die Wirksamkeit der Heilstollen-Therapie auf die besonders günstigen Verhältnisse in den Saalfelder Feengrotten zurück.

Das schwankungsarme Mikroklima mit stabiler **Luftreinheit** entspricht den lufthygienischen Qualitätsstandards für Heilstollen des Deutschen Wetterdienstes.

Die natürliche Radioaktivität im Berg, die deutlich unter den Grenzwerten des Bundesamtes für Strahlenschutz liegt, hat einen permanenten Selbstreinigungseffekt der Luft zur Folge und stimuliert so die Heilwirkung positiv.

Das besondere Klima garantiert:

- nahezu völlige Staub-, Keim-, Bakterien-, Allergen-, Ozon- und Pollenfreiheit
- relative hohe Luftfeuchtigkeit von circa 98 %
- ganzjährig konstante Temperaturen von 8 bis 10 °C, unabhängig der Jahreszeiten

Informationen zur Inhalation:

- 2-stündiger Aufenthalt unter Tage für Erwachsene (Kinder ab 10 Jahren)
- warme Kleidung wird empfohlen
- die Mitnahme von Büchern, Zeitschriften, Spielzeug und Abspielgeräten mit Kopfhörern ist möglich
- die Betreuung erfolgt durch geschultes Personal
- Original Wasser aus den Quellen der Feengrotten oder besonderer Feengrotten-Tee werden gereicht
- der Verzehr von Speisen ist unter Tage nicht erlaubt
- Haustiere bitte zu Hause lassen

Unter Tage steht eine bequeme Liege mit Isomatte und Decke bereit. Für den Aufenthalt im Heilstollen ist ein Schlafsack nötig; eine Ausleihe ist an der Kasse möglich.

**Die Anzahl der Plätze im Heilstollen ist begrenzt.
 Wir bitten deshalb um vorherige Anmeldung.**

Tickets erhalten Sie an der Kasse im Besucherzentrum, bei Abend-Inhalationen im Brunnentempel und online auf www.feengrotten.de. Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Beginn ein.



SAALFELD

Feengrotten- und Kurstadt

Verbinden Sie Ihren Heilstollen-Aufenthalt mit einem Spaziergang oder einer Wanderung im Erholungswald an den Feengrotten und schöpfen Sie Kraft aus der Natur.

Wer sich für Stadtgeschichte interessiert, sollte es nicht versäumen, auch die über 1.100-jährige Saalestadt während einer unterhaltsamen Stadtführung zu entdecken.

Wir beraten Sie gern!



Tourist-Information Saalfeld

Markt 6 | 07318 Saalfeld
 Telefon: 0 36 71 - 52 21 81
 info@saalfeld-tourismus.de
www.saalfeld-tourismus.de
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 18 Uhr | Sa 9 - 13 Uhr

STADT
INFOS
ONLINE



2018/19



Naturheilstollen

Feengrotten

Saalfeld / Thüringen



GESUNDHEIT
AUS DEM
SCHOß
DER ERDE



DEUTSCHLANDS ÄLTESTER HEILSTOLLEN

SEIT 1937

Was sich seit über hundert Jahren als nebenwirkungsfreies Naturheilverfahren bewährt hat, kann heute, in unserer reizüberfluteten Zeit, erst recht zuverlässig wirken: **die Heilstollen-Therapie.**

In der reinen Luft des Stollens verbessert sich die Atemfunktion, wird das Immunsystem gestärkt, erfährt die Seele Ruhe, kommt der Mensch zu sich und schöpft Kraft.

Seit 1994, seit der Rekonstruktion und Wiedereröffnung des Heilstollens in den Saalfelder Feengrotten, einem ehemaligen Alaunschieferbergwerk, erfuhren bereits tausende Gäste diese belebende Wirkung der Natur. Der Feengrotten-Heilstollen war Vorreiter dieser Therapie in Deutschland, wurde er doch schon 1937 unter dem Namen „Emanatorium“ eröffnet, bereits damals wissenschaftlich begleitet und medizinisch betreut.

Die drei Sterne, mit der der Deutsche Heilstollenverband das Emanatorium der Saalfelder Feengrotten 2007 zertifizierte, belegen als höchste Kategorie die Qualität der Angebote im Heilstollen. Diese wird regelmäßig kontrolliert.



Quelle: Doris Stiefenhofer (geb. Gruber), Lindau / Bodensee



Die Grubenluft kann **Erwachsene und Kinder mit chronischen Erkrankungen der Atemwege** therapieren und stärkt zugleich die Abwehrkräfte.

Die Heilstollen-Inhalationen empfehlen sich bei:

- Infektanfälligkeit, Asthma bronchiale
- chronischer Laryngitis und Bronchitis
- Lungengerüsterkrankungen, Lungensarkoidose
- Tumoren der Atmungsorgane
- chronischer Nasennebenhöhlenentzündung
- anderen tracheobronchialen Symptomen

Für Babys und Kinder bis 9 Jahre ist die Gesunde Stunde ein ideales Angebot, denn sie müssen nicht still liegen bleiben, sondern können sich frei im Heilstollen bewegen. Dies fördert zugleich die Wirkung der Inhalation.

Die Grubenluft wirkt bei Kindern mit:

- Pseudokrapp, Keuchhusten
- Infektanfälligkeit und anhaltendem Husten

Eine medizinische Studie der Universität Ulm wies nach, dass sich die Lungenfunktion entscheidend verbesserte.

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte unserer Patienten finden Sie unter www.feengrotten.de.

„Mit der Höhlen- oder Speläotherapie ist eine alte Form der Klimatherapie wiederentdeckt worden: völlig stress- und nebenwirkungsfrei.“

Dr. med. Siegfried Scholze, Badearzt in Bad Tabarz

Insbesondere bei **Psychosomatischen Erkrankungen und zur Stressbewältigung** bieten sich die Kuren im Emanatorium an.

Dazu gehören:

- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen
- geschwächte Abwehrkräfte

Bei Personen, die unter **Allergien oder Autoimmunerkrankheiten** leiden oder sich von Umwelteinflüssen wie Feinstaub oder Elektrosmog belastet fühlen, hat sich die Heilstollen-Therapie ebenfalls bewährt.

Sie lindert:

- allergische Rhinitis, Heuschnupfen
- Neurodermitis
- Gelenkerkrankungen
- Migräne
- Beeinträchtigungen des Immunsystems
- degenerative Erkrankungen

Der **Kurerfolg** im Naturheilstollen der Saalfelder Feengrotten hängt von der Kurdauer ab.

Er lässt sich steigern durch:

- Wiederholungen der 2-stündigen Inhalation
- Erlernen von richtigen Atemtechniken
- eine ausgewogene Ernährung
- Verzicht auf Suchtmittel wie Nikotin und Alkohol

„Das einzigartige Klima des Feengrotten-Heilstollens bietet bessere Voraussetzungen für eine therapeutische Wirkung als das Gebirgs- oder Meeresklima.“

Dr. med. Volker Bergmann in Rudolstadt, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie

Weitere Erfahrungsberichte von Gästen:

- die Luft des Heilstollens befeuchtet alle Schleimhäute (Augen, Nase und Nasennebenhöhlen)
- höhere Leistungsfähigkeit, besonders bei Anstrengung
- Atmung fällt leichter und wird tiefer
- trockener Husten ist reduziert oder verschwindet
- Notfallspray wird nicht bzw. weniger gebraucht
- Sauerstoffgehalt im Blut steigt
- tiefe Entspannung und in Folge erholsamer Schlaf

Bei allen Vorzügen der Heilstollen-Therapie in den Saalfelder Feengrotten gibt es auch **Gegenanzeigen** für diese Behandlungsmethode.

Sie sollte nicht angewendet werden bei:

- akuten Infekten der Atemwege
- Angina pectoris
- ausgeprägter Herzleistungsschwäche
- Anfallsleiden
- Angstzuständen, insbesondere Klaustrophobie



„Ruhe, absolute Entspannung, null Handy-Empfang; kurzum eine Auszeit von all den nervigen Dingen, die heutzutage immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit treiben.“

Tobias Fritzsche, Heilstollenbesucher aus Saalfeld