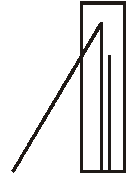


ZINNGRUBE EHRENFRIEDERSDORF  
BESUCHERBERGWERK & MINERALOGISCHES MUSEUM GMBH  
D-09427 EHRENFRIEDERSDORF, AM SAUBERG 1, Tel. 037341 2557  
www.zinngrobe.de



Luft – Lebenselixier der Menschheit  
Bausteine für den Gesundheitsurlaub  
Stand März 2007

Mit steigender Tendenz werden Erkrankungen der oberen Atemwege oder andere allergische Reaktionen des Körpers registriert, die auf Inhaltsstoffe der Atemluft zurückzuführen sind. Heuschnupfen ist dabei noch das geringste Übel. Weit schwerer betroffen sind Menschen mit chronischer Bronchitis, Asthma bronchiale oder Neurodermitis.

Welcher Allergiker sehnt sich nicht nach einem ausgedehnten Aufenthalt in der freien Natur ohne Atemprobleme!

Für viele Allergiker steht deshalb ein Urlaub am Meer oder im Hochgebirge fast jedes Jahr auf dem Plan.

Im Besucherbergwerk Ehrenfriedersdorf liegen indessen klimatische Bedingungen vor, die noch weitaus besser sind, als jene im Hochgebirge oder am Meer.

Luftqualitätsmessungen haben eindrucksvoll bestätigt, dass die Atemluft in der Grube etwa einhundertmal sauberer als die Luft über Tage ist. Dazu kommt die konstant niedrige Temperatur von 8 °C, die sich entzündungshemmend auf die oberen Atemwege auswirkt. Außerdem herrscht eine relative Luftfeuchtigkeit von 100 %, was zu einer nachhaltigen Anfeuchtung der Schleimhäute führt. Oftmals hartnäckiger Schleim löst sich innerhalb von kurzer Zeit auf natürliche Weise.

Die Höhlentherapie (Speläotherapie) wird im Ehrenfriedersdorfer Bergwerk schon seit 1997 im ersten sächsischen Heilstollen mit Erfolg angeboten. Indikationen sind hauptsächlich Asthma bronchiale, chronische Bronchitis oder Heuschnupfen. Die medizinische Wirksamkeit konnte mit Hilfe einer randomisierten Patientenstudie eindrucksvoll nachgewiesen werden.

Um diese besonderen klimatischen Bedingungen besser als bisher zu nutzen, wurden Bausteine zur Gestaltung von Gesundheits-, Erholungs- und Aktivurlaub entwickelt. Zielgruppe sind alle Menschen, die allergisch auf die Atemluft belastende Stäube und Umweltstoffe reagieren und für die zum Beispiel eine Wanderung im Frühjahr oder Sommer im Wald undenkbar ist. Natürlich sollen auch jene Menschen nicht ausgeschlossen sein, die für die Gesundheit ihrer Atemwege Vorsorge treffen wollen.

Programme wurden sowohl für Einzelpersonen und Familien als auch für Gruppen entwickelt. Dabei werden die körperliche Konstitution, der Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer berücksichtigt.

Alle Angebote können individuell gestaltet werden. Das Mindestalter beträgt 6 Jahre.

Für alle Angebote ist vorherige Anmeldung erforderlich. Montags, außer an Feiertagen und in den Schulferien bleibt die Einrichtung geschlossen.

Eine interessante Ergänzung zu den Programmen ist ein Besuch der Therme „Miriquidi“ in Thermalbad Wiesenbad oder der „Silber-Therme“ im Kurort Warmbad.

## Programme für Einzelpersonen und Familien

### Heuschnupfen-Notservice

Für 2 Stunden im Heilstollen unter Tage werden Sie erlöst von den allgegenwärtigen Stäuben und Allergenen.

Für den Aufenthalt im Heilstollen ist warme, strapazierfähige Kleidung notwendig, ein Schlafsack wird zur Verfügung gestellt.

Dauer: 10.00 – 12.00 Uhr oder 13.00 – 15.00 Uhr  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 17,00 €/Person

### Cave-Hiking-Schnupperkurs

Für 2 Stunden unter Tage werden Sie erlöst von den allgegenwärtigen Stäuben und Allergenen in der Atemluft. Das Angebot ist besonders geeignet für aktive Allergiker. Die Betreuung erfolgt durch einen erfahrenen Bergwerksführer, der die Grundkenntnisse des Nordic Walking vermittelt.

Die eigene Ausrüstung besteht aus strapazierfähiger Kleidung, Wanderschuhen und Wanderstöcken.

Dauer: 10.00 – 12.00 Uhr oder 13.00 – 15.00 Uhr  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 10,00 €/Person

### Heuschnupfen-Tageskur

Für einen Tag im Besucherbergwerk unter Tage werden Sie erlöst von den allgegenwärtigen Stäuben und Allergenen. In gemütlicher Atmosphäre genießen Sie das besondere Fluidum des Bergwerkes. Für die Befahrung wird Schutzkleidung gestellt. Im Heilstollen ist warme, strapazierfähige Kleidung notwendig, ein Schlafsack steht zur Verfügung.

#### Programm:

- Aufenthalt im Asthma-Heilstollen: 2 Stunden von 10.00 – 12.00 Uhr
- Zusätzliche Inhalation
- Mittagspause individuell
- Führung durch das Besucherbergwerk: 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 1 Tag  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 30,00 €/Person  
oder 17,00 €/Person + e-card

## 4 Tage Gesundheit aus dem Schoß der Erde

Inhalation von staub- und allergenfreier Atemluft, die sich lindernd und heilend bei Erkrankungen der oberen Atemwege auswirkt. Warme, strapazierfähige Kleidung ist notwendig, ein Schlafsack wird gestellt. Den Vormittag verbringen Sie im Heilstollen und nachmittags genießen Sie die Angebote in einer Therme.

### Programm:

- Aufenthalt im Asthma-Heilstollen täglich 2 Stunden an 3 Tagen, Zeitraum: 10.00 – 12.00 Uhr
- am 4. Tag Führung durch das Besucherbergwerk
- Täglich zusätzliche Inhalation
- Mittagspause individuell
- Nachmittags Aufenthalt für 2 Stunden in einer Therme

Dauer: 4 Tage  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 58,00 €/Person + Therme  
oder 42,00 €/Person + e-card + Therme (e-card)

## Intensiv-Entspannung

Sie nehmen sich 2 Tage Zeit, um ihre Atemwege intensiv zu pflegen. Gleichzeitig dient die Intensiv-Entspannung der Erholung und der Stressbewältigung.

### Programm:

#### 1.Tag

- Aufenthalt im Heilstollen Zeitraum: 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
- Zusätzliche Inhalation
- Mittagspause individuell
- Abends Aufenthalt für 2 Stunden in einer Therme

#### 2. Tag

- Aufenthalt im Heilstollen 10.00 – 12.00 Uhr
- Zusätzliche Inhalation
- Mittagspause individuell
- Führung durch das Besucherbergwerk 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 2 Tage  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 58,00 €/Person + Therme  
oder 42,00 €/Person + e-card + Therme (e-card)

## Nordic-Walking-Lehrgang

Neben dem Heilstollenaufenthalt ist für aktive Gäste die neue Trendsportart Nordic Walking eine hervorragende Alternative. Übertragen auf die Verhältnisse im Bergwerk entstand das Cave Hiking. Dabei geht es nicht nur um einen Luftwechsel in eine absolut staub- und allergenfreie Atemluft oder um das Eintauchen in ein wohltuendes Reizklima. Vielmehr ist die aktive Bewegung und im weitesten Sinne ein Ganzkörpertraining das Ziel. Die Betreuung

erfolgt durch erfahrene Bergwerksführer, der die Grundkenntnisse vermittelt. Die eigene Ausrüstung besteht aus strapazierfähiger Kleidung, Wanderschuhen und Wanderstöcken.

Programm:

- Nordic Walking im Bergwerk an 3 Tagen Zeitraum: 10.00 – 12.00 Uhr
- am 4. Tag Führung durch das Besucherbergwerk

Dauer: 4 Tage  
Buchung: Februar bis November  
Preis: 46,00 €/Person  
oder 30,00 €/Person + e-card

## Programme für Gruppen

Speziell für Wandergruppen wurden durch das Besucherbergwerk Ehrenfriedersdorf neue Programme entwickelt. Im Vordergrund steht dabei die Nutzung der hervorragenden klimatischen Bedingungen in der Grube. Dabei geht es nicht nur um einen Luftwechsel oder um das Eintauchen in ein wohltuendes Reizklima. Vielmehr ist die aktive Bewegung und im weitesten Sinne ein Ganzkörpertraining das Ziel. Die neue Trendsportart Nordic Walking ist dafür genau der richtige Sport. Leicht zu erlernen und praktisch von jedem durchzuführen, der einigermaßen gut zu Fuß ist. Übertragen auf die Verhältnisse im Bergwerk entstand das Cave Hiking.

Die Betreuung der Wandergruppe erfolgt durch erfahrene Bergwerksführer.

### Basisprogramm

Wanderung durch das Besucherbergwerk, geeignet für Wandergruppen ab 15 Personen. Je nach körperlicher Konstitution wählen Sie eine Wanderstrecke auf einem Rundweg von 800 m Länge. Für die Wanderung werden Schutzhelm und Grubenlampe gestellt. Die eigene Ausrüstung besteht aus strapazierfähiger Kleidung, Wanderschuhen und Wanderstöcken.

Dauer: 2 Stunden  
Buchung: ganzjährig  
Preis: Erwachsene: 9,00 €/Person  
Schüler/Studenten: 5,50 €/Person

Auf Wunsch können Ein- oder Zweitagesprogramme arrangiert werden.