



Medienstelle Schweiz

apropos pr
Susanna Heckendorn
Solistrasse 25
CH-8180 Bülach
Telefon +41 (0)44 862 51 51
welcome@apropos-pr.ch

Gesundes Gastein

Gastein Tourismus
Tauernplatz 1
A-5630 Bad Hofgastein
Telefon +43 6432 33930
info@gastein.com

Gesundheit und Wohlbefinden

Das Gasteinertal

Das Gasteinertal im Salzburger Land ist nicht nur als Skigebiet weit bekannt. Seine Heilquellen wurden bereits im 16. Jahrhundert intensiv genutzt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts, mit dem Bau der Eisenbahnstrecke durch das Gasteinertal, wurde das Heilbad Gastein zu einem mondänen Kurort; was Rang und Namen hatte gab sich dort ein Stelldichein.

Erste wissenschaftliche Untersuchungen Ende der 1940-er Jahre belegten die heilende Wirkung des Klimas im Stollen im Innern des Radhausbergs. Seit der Aufnahme des Kurbetriebs im Heilstollen im Jahr 1952 und mit dem Bau der beiden grossen Thermen ist Gastein zu einem bedeutenden Kurort im deutschsprachigen Europa geworden. Auch landschaftlich hat das Gasteinertal, das mitten im Nationalpark Hohe Tauern liegt, viel zu bieten. Die Region ist ideal für Aktivferien: Wandern, Biken, Reiten, Fischen, Klettern, Golf und Tennis, ja sogar Goldwaschen ist möglich im Gasteinertal. Auf der 120 Kilometer langen Wander-, Walking- und Laufstrecke der Bewegungsarena Gastein lässt sich auch intensiv trainieren.

www.gastein.com

Die Thermen des Gasteinertals

Gastein ist nicht nur etwas für Sportliche. Ein umfassendes Entspannungs- und Wohlfühlangebot in den Gasteiner Thermen bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Gleich zwei grosse Thermen, die Alpentherme in Bad Hofgastein und die Felsentherme in Bad Gastein, bieten Besucherinnen und Besuchern ein Gesundheits- und Verwöhnprogramm, das keine Wünsche offenlässt. Beide Thermen verfügen über Innen- und Aussenbecken, Erlebnis- und Ruhebereiche, Saunen sowie ein grosses Angebot an wohltuenden Körperbehandlungen und Beautytreatments.

www.alpentherme.com

www.felsentherme.com

Die Gasteiner Kur

Die Wirkungsweise der Gasteiner Kur beruht seit Jahrhunderten auf der Anwendung der lokal vorkommenden, intensiv wirkenden Heilmittel. Die Kombination von Radon, Wärme und Höhenlage ist in dieser Form einzigartig. Heilstollen, Thermalwasser und Dunstbad verhelfen zu nachhaltiger Erleichterung und Schmerzlinderung bei zahlreichen Leiden sowie bei der Rehabilitation nach Verletzungen.

Die Erfolgsquote der Gasteiner Kur ist eindrucklich: Bis zu 90 Prozent der Patientinnen und Patienten profitieren von einer Verbesserung ihrer Lebensqualität und anhaltender Schmerzlinderung. Dadurch können sie die Dosis von bereits notwendig gewordenen Medikamenten deutlich reduzieren. Erfolgreich behandelt werden mit der Radontherapie vor allem chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Ausserdem eignet sich die Gasteiner Kur ausgezeichnet zur Immunprophylaxe. Die alpine Höhenlage fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Das Gasteiner Thermalwasser

Das Thermalwasser im Gasteinertal ist schwach mineralisiert und mit natürlichem Radon angereichert. Aus 17 verschiedenen Quellen fliessen täglich rund fünf Millionen Liter Thermalwasser. Eine der wichtigsten Kuranwendungen ist das Radon-Thermalwannenbad. Die Spezialwannen fassen etwa 480 Liter Thermalwasser. Bei einer Badetemperatur von 36 bis 39 Grad Celsius dauert ein Bad zwischen 15 und 22 Minuten. Die leichte Überwärmung des Körpers regt den Stoffwechsel an. Das im Thermalwasser gelöste Radon wird über die Haut und die Atemwege im Körper aufgenommen und bewirkt eine Ausschüttung körpereigener schmerzstillender Stoffe. Regelmässige Bäder bringen das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht. Angeboten werden die Thermalwannenbäder in den Therapiezentren sowie in den 4- und 5-Stern-Hotels in Bad Gastein und Bad Hofgastein. Viele dieser Hotels verfügen zudem über eine eigene Kurabteilung mit ärztlicher Betreuung.

Der Gasteiner Heilstollen

Radon, Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit, wie sie im Heilstollen vorkommen, ergeben ein weltweit einzigartiges Heilklima. Der Heilstollen, in den man mit dem Stollenzug gelangt, liegt rund 2.5 Kilometer im Innern des Radhausbergs. Der natürliche Radongehalt liegt bei 44kBq/m^3 , die Temperatur zwischen 37.0 und 41.5 Grad Celsius, die Luftfeuchtigkeit beträgt zwischen 70 und nahezu 100 Prozent. Ziel der Heilstollenkur ist die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte durch eine milde Überwärmung (Hyperthermie) und Radontherapie. Je nach Ausmass und Schwere der Erkrankung empfehlen sich acht bis zwölf Einfahrten in den Heilstollen im Laufe von zwei bis drei Wochen. Bei leichteren Beschwerden können auch schon weniger Einfahrten zum Erfolg führen.

www.gasteiner-heilstollen.com

Eine Gasteiner Besonderheit – das Dunstbad

Die Heilkraft des von den Gasteiner Thermalquellen aufsteigenden Queldunst ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Das Dunstbad in Bad Gastein liegt direkt über dem Quellenstollen der Elisabethquelle. Durch ein Schachtsystem wird der radonhaltige Dampf direkt in die sogenannten Kastenbäder geleitet. Der Radongehalt entspricht in etwa demjenigen im Heilstollen. Badezeit wie Badetemperatur (zwischen 32.5 und 41.5 Grad Celsius) werden den speziellen Bedürfnissen der Gäste angepasst, so dass auch Patientinnen und Patienten mit schwachem Kreislauf von einer Radon-Thermalkur profitieren können.

www.dunstbad.at

Thermalwasser-Meditation

Weltweit einzigartig ist die Gasteiner Thermalwasser-Meditation. Spezielles Licht, ausgesuchte Düfte, eingängige, eigens komponierte Musik und eine sanfte Meditation begleiten das althergebrachte Radon-Wannenbad. Durch diese ganzheitliche Behandlungsmethode werden mentale Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert, was die präventive Wirkung der Gasteiner Kur zusätzlich unterstützt.

Indikationen der Gasteiner Kur

Die Gasteiner Thermalkur wirkt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Sie stärkt das Immunsystem und dient der Osteoporose-Prophylaxe.

Die Gasteiner Kur wird angewendet bei

- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Morbus Bechterew bzw. Spondylarthropathien, chronische Polyarthrit (Rheumatoide Arthritis), Arthritis psoriatica, Arthrosen (auch Finger-Polyarthrose), Wirbelsäulensyndrome, Fibromyalgie-Syndrom, Osteoporoseschmerzen, Neuralgien, Polyneuropathien, Sportverletzungen, Sarkoidose
- Erkrankungen der Atemwege wie chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, chronische Sinusitis, Heuschnupfen
- Erkrankungen der Haut wie Psoriasis vulgaris, Neurodermitis, verzögerte Wundheilung, Sklerodermie
- sowie zur allgemeinen Immunprophylaxe und Revitalisierung

Radon als Heilmittel

Wo das Edelgas Radon in Heilquellen vorkommt, werden an verschiedenen Orten in Europa Radontherapien angeboten. Die Behandlungen erfolgen durch Baden in radonhaltigem Wasser, Trinken von radonhaltigem Wasser und Inhalieren von radonhaltiger Luft. Bei der Gasteiner Kur geschieht dies durch das Thermalwasser, im Dunstbad sowie im Gasteiner Heilstollen. Die Behandlungen und Anwendungen werden für jeden Kurgast individuell zusammengestellt, abhängig von Art und Schweregrad der Erkrankung sowie seiner allgemeinen Verfassung.

Medizinische Detailinformation

Das Edelgas Radon wird über Haut und Lunge vom Körper aufgenommen, seine Tochterprodukte lagern sich auf der Haut ab. Die freigesetzte milde Alphastrahlung regt die Selbstheilungskräfte des Körpers auf verschiedene Weise an:

- Der Zell-Reparatur-Mechanismus wird angeregt und gestärkt.
- Die aggressiven freien Radikale werden vermindert.
- Der heilungsfördernde und entzündungshemmende Botenstoff TGF-Beta1 wird aktiviert.
- Der Schmerzbotenstoff Substanz P wird vermindert.
- Beta-Endorphine werden erhöht und der Serotonin-Stoffwechsel wird positiv beeinflusst.

Diese Einflüsse wirken chronischen Entzündungen und Allergien entgegen und bringen eine nachhaltige Schmerzlinderung. Lange einwirkende Wärme wie z. B. im Gasteiner Heilstollen führt zu einem leichten therapeutischen Fieber mit zusätzlichen Heilungseffekten. Unterstützt werden die positiven Wirkungen durch die alpine Höhenlage Gasteins. Das Zusammenspiel aller Komponenten macht die Gasteiner Kur zu einer äusserst effektiven, natürlichen Therapie bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Leiden.

Wissenschaftlich nachgewiesen

Die Wirkungsweise von Radon-Thermalkuren wurde mehrfach wissenschaftlich untersucht. Die positiven Ergebnisse, insbesondere bezüglich Funktionsverbesserung und langanhaltender Schmerzfreiheit bei rheumatischen und arthrotischen Erkrankungen, sowie die präventive Wirkung bei Osteoporose, wurden bestätigt.

<http://www.gastein.com/de/thermen-gesundheit/gasteiner-kur/kurinformation/studienergebnisse>