

# Gastein

Die Quelle der Vitalität



 **DORF  
GASTEIN**

**HOF  
GASTEIN**  
*Alpine Spa*

**BAD  
GASTEIN**  




## Gastein wirkt

Dieser Ort ist wie geschaffen dafür, Körper, Geist und Seele neue Kraft zu geben. Es ist keine geheimnisvolle Zauberei, die hier wirkt, sondern medizinisch und wissenschaftlich nachgewiesene Heilkraft der Natur.

Vorbeugen, lindern, heilen – diese Broschüre soll in allgemein verständlicher, übersichtlicher Form zeigen, wann ein Heilverfahren in Gastein helfen kann. Ein Ratgeber für alle, die etwas mehr für ihre Gesundheit und Vitalität tun wollen.

## Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Die Entdeckung der Heilquellen..... | 4  |
| Die Entstehung der Quellen.....     | 6  |
| Gesundheit statt Gold.....          | 8  |
| Heilsamer Dampf.....                | 10 |
| Schmerzlinderung.....               | 11 |
| Die Dosis macht's.....              | 12 |
| Gastein wirkt.....                  | 14 |
| Gut erforscht.....                  | 15 |
| Ein neues Lebensgefühl.....         | 16 |
| Hauptindikationen.....              | 18 |
| Kleines Kurlexikon.....             | 24 |
| Die Kasse zahlt!.....               | 25 |
| Erholsames Gastein.....             | 26 |





## Das Gasteiner Thermalwasser Die Elisabethquelle in Zahlen

**Wassertemperatur:** 45,8 °C

**Wasserstoffexponent:** pH-Wert = 8,2

**Elektrolytische Leitfähigkeit:** 442 µS/cm bei 20 °C

**Gesamthärte:** 3,14 d°H (deutsche Härtegrade)

**Gesamt trockenrückstand:** 347 mg/l bei 105 °C

**Gehalt an Radon (Ra-222):** 2020 Bq/l (55 nCi/l)

**Mineralienwerte pro Liter Thermalwasser:**

Hydrogencarbonat 58,7 mg; Calcium 21,8 mg;

Magnesium 0,37 mg; Natrium 77,4 mg; Kalium 3,1 mg;

Eisen <0,005 mg; Silicium 20,1 mg; Chlorid 24,2 mg;

Fluorid 5,21 mg; Sulfat 126 mg

## Die Entdeckung der Heilquellen

**Der erste Hinweis auf die Nutzung der Gasteiner Heilquellen findet sich bereits in dem aus dem Jahr 1230 stammenden Badegedicht „Die Graserin in der Gastein“ des für die mittelhochdeutsche Literatur bedeutsamen Dichters Neidhart von Reuenthal. Die älteste sichere Darstellung einer medizinischen Nutzung der Heilquellen stammt aus dem Jahr 1350.**

Ab der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts ist ein regulärer Badebetrieb nachweisbar. Von weit her kamen die Menschen nach Gastein, um in einfachen Holzubern das Thermalwasser wirken zu lassen und ihren Leiden, wie etwa dem „Zipperlein“ (Rheuma), den Garaus zu machen. Aber

nicht nur das heilende Wasser schätzte man, auch Vergnügen kam nicht zu kurz – z.B. bei Brettspielen während des Badens.

Bereits im 16. Jahrhundert erforschte Paracelsus in Reihenuntersuchungen an Bergwerksleuten die heilenden Kräfte des Berges, da die gute Gesundheit der Arbeiter auffallend war. Ab dem 19. Jahrhundert kamen zahlreiche berühmte Persönlichkeiten wie Kaiser Wilhelm, Kaiser Franz Joseph I und Kaiserin Sisi zur Kur nach Bad Gastein, um die heilende Wirkung des Gasteiner Thermalwassers zu nutzen. Interessantes und Wissenswertes über die Geschichte des Heilbades in Bad Gastein erfährt man bei einem Besuch im Gasteiner Museum.



Was für die Menschen des ausklingenden Mittelalters und der darauffolgenden Jahrhunderte als geheimnisvolle Naturkraft galt, wird ab der Mitte des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich erforscht und analysiert. Erste wissenschaftliche Analysen hielten mit dem Gasteiner Forschungsinstitut Einzug. Es wurde 1936 zur Erforschung der Wirkung des Gasteiner Thermalwassers gegründet. Das Forschungsinstitut – heute Treffpunkt von hervorragenden Wissenschaftlern aus aller Welt – nimmt chemische und physikalische Analysen des Wassers vor. Gründlich untersucht wurde (und wird) vor allem jener Wirkstoff, dem die heißen Quellen ihre Heilkraft verdanken, das Radon. Hinzu kommt die laufende Beobachtung, Erfassung und statistische Auswertung der Effektivität der

Gasteiner Kur. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Laut einer Registerstudie, die 2016 begonnen hat, empfinden 90% der Kurgäste eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes nach der Kur, gemessen an Lebensqualität und Schmerzminderung.

Heute zählen Aufenthalte zur Kur oder Gesundheitsvorsorge zu den anerkannten, hochwirksamen Maßnahmen in der klassischen Medizin. Die Wirkung ist physiologisch nachgewiesen sowie empirisch und statistisch erfasst.

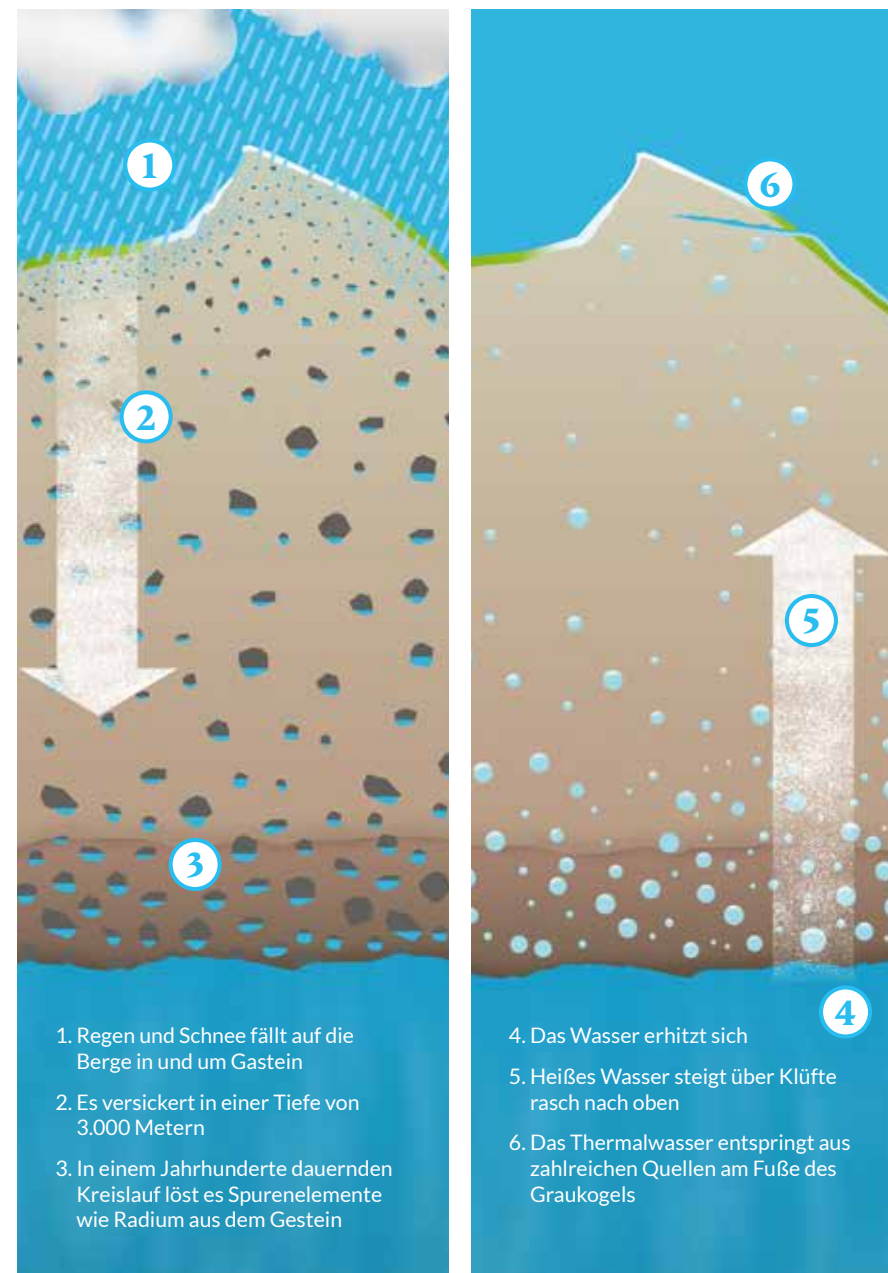


## Die Entstehung der Quellen Vom Regenwasser zur Heilquelle

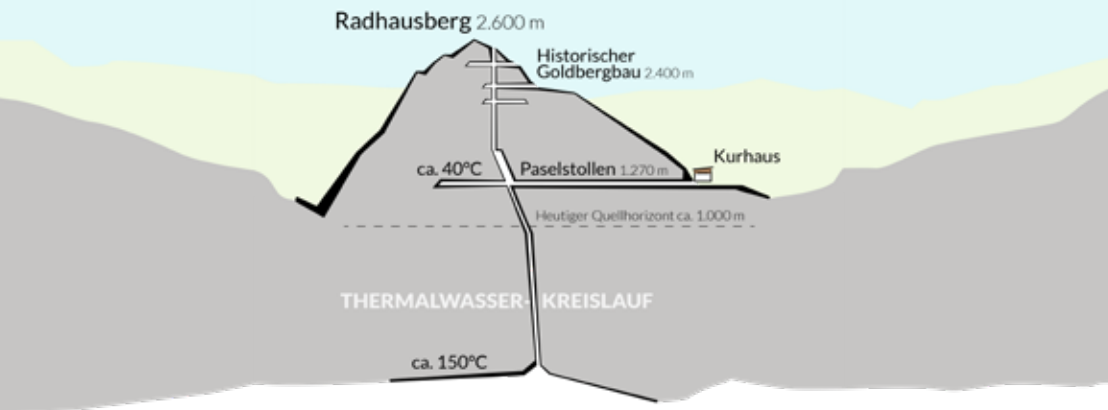
Am Ende der letzten Eiszeit vor ca. 10.000 Jahren versickern große Massen von Schmelzwässern im Berg. In 3.000 m Tiefe erwärmt sich das Wasser und steigt langsam nach oben, wo es wieder abkühlt und dann wieder abfällt. Der Thermalwasserkreislauf beginnt und löst dabei alle erreichbaren Erze und die darin enthaltenen Spurenelemente wie Radium, Chrom und Fluor. Die im Wasser gelösten metallischen Radiumsalze zerfallen in gasförmiges Radon. Aber erst nach der Anreicherung mit Fluorsalzen kann das Wasser auch die Metalle des Erzganges angreifen und lösen. Ein hervorragender Aufstiegsweg für die Radonwässer entsteht schließlich entlang der erodierten Klüften zurück in Richtung Oberfläche. Das heiße Wasser fließt jetzt über zahlreiche Quellen aus dem Berg hinaus.

Einige tausend Jahre später sickert weiterhin Oberflächenwasser in den Berg und drückt so das Thermalwasser aus den Quellen, ähnlich wie in einem bis zum Rand vollen und überlaufenden Eimer. Gefüllt wurde dieser Eimer in der Eiszeit, sein Rand ist der jeweils aktuelle Quellhorizont. Der Bergwasserspiegel hat inzwischen seine heutige Lage bei ca. 1.000 m Seehöhe erreicht – die Thermalquellen fließen reichlich.

Was vor ca. 10.000 Jahren als gewöhnliches Wasser in die Tiefen der Tauern sickerte, steigt heute als heilendes Wasser an die Oberfläche. Täglich quellen fünf Millionen Liter frisches Thermalwasser hervor. Im Laufe der Jahrhunderte mit natürlichem Radon angereichert wirkt dieses Wasser besonders vitalisierend auf den menschlichen Körper. Radon – das Geschenk der Gasteiner Berge – wird medizinisch nutzbar gemacht.







# Gesundheit statt Gold

## Die Geschichte des Gasteiner Heilstollens

Um die Jahrtausendwende florierte der Goldbergbau im Gasteinertal und erreichte seine Blütezeit im 16. und 17. Jahrhundert.

In den frühen 1940er Jahren, zu Beginn des Zweiten Weltkrieges, wurde der Goldbergbau in Gastein reaktiviert. So war auch der Radhausberg Ziel der Goldsuche, galt er doch als eines der ertragreichsten Gebiete des mittelalterlichen Goldbergbaus. So wurde einige hundert Meter unter den alten Erzgängen ein neuer Zugangsstollen, der sogenannte Pasetollen, vorgetrieben. Dieser anfangs hoffnungsvolle Versuch blieb jedoch erfolglos.

Statt von dem ersehnten Erz berichteten die Bergmänner von ungewöhnlichen Phänomenen im Berginneren. Dort herrschte eine hohe Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit. Außerdem verschwanden die rheumatischen Erkrankungen der Bergmänner und ihre Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten.

Die Vermutung eines Zusammenhangs mit dem radonhaltigen Thermalwasser Gasteins sollte überprüft werden und so erhielt das Forschungsinstitut Gastein im Jahr 1946 den Auftrag, den Stollen auf seine therapeutische Wirksamkeit hin zu prüfen. Drei Jahre später starteten in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck die ersten Therapieveruche. Und nach 100.000 ehrenamtlichen Arbeitsstunden konnte im Jahr 1951 der Heilwert des Pasetollens bestätigt werden.

Seit dieser Zeit fahren jährlich tausende Patienten in den weltweit einzigartigen Gasteiner Heilstollen. Aus dem einstigen Wunderstollen entwickelte sich das größte Therapiezentrum für die Erkrankung Morbus Bechterew. Auch bei anderen Indikationen werden große Erfolge erzielt. Die Linderung von chronischen Schmerzen und die maßgebliche Verbesserung der Lebensqualität liegen im Zentrum dieser natürlichen Radontherapie.

Im Jahr 2018 feierte der Heilstollen seine 3,5-millionste Einfahrt.



Die Bergmänner des Gasteiner Heilstollens um 1948



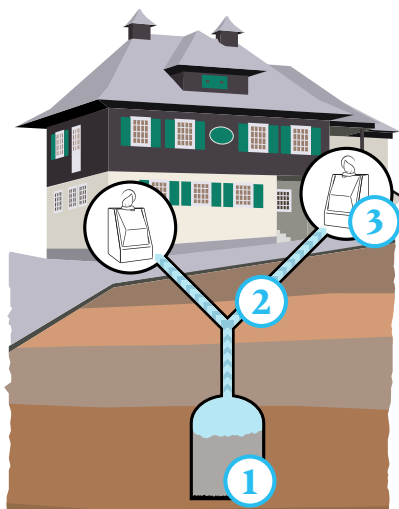


## Heilsamer Dampf über der Elisabethquelle

Die Elisabethquelle ist die größte Thermalquelle in Bad Gastein. Sie liefert mit 2,5 Millionen Litern täglicher Schüttung praktisch die Hälfte des Gasteiner Thermalwassers.

Direkt über der Quelle steht das Radon Dunstbad. Seit 200 Jahren wird hier eine besondere Form der Radontherapie angewendet.

Vom Quellstollen wird der heiße Thermalwasserdunst nach oben geleitet. In den Kabinen der Kastenbäder angekommen umspült der Dampf den Körper des Patienten. Die Kombination aus intensiver Radonaufnahme und milder Überwärmung ist sehr kreislaufschonend. Das Radon Dunstbad eignet sich daher besonders für Gäste mit eingeschränkter Belastbarkeit.



1. Der Dampf entspringt aus der Elisabethquelle direkt unter dem Gebäude.
2. Der radonhaltige Quelldunst führt über einen Schacht ins Innere des Dunstbads.
3. In geräumigen Einzelkabinen lässt der Patient den Quelldunst auf sich einwirken.

## Schmerzlinderung auch bei chronischen Krankheiten

Seinen heilenden Ruf hat das Gasteiner Thermalwasser von seinem wirksamen Inhaltsstoff Radon. Radon ist ein Edelgas. Es entweicht aus dem Wasser wie das Kohlendioxid aus der Limonade und geht in die Luft über. Über die Atmung, aber auch die Haut gelangt das Radon in den Körper, wo es sich nach der Aufnahme rasch verteilt.

Bis es wieder vollkommen abgebaut ist, verbleibt das Edelgas jedoch nur kurz im Körper. Nur ein kleiner Teil bleibt 24 bis 48 Stunden in den fettreichen Körperregionen, danach ist auch dieser Rest ausgeschieden. Während dieser Zeit entfaltet das Edelgas seine Wirkung. Radon setzt milde Alphastrahlung frei (das sind doppelt positiv geladene Heliumkerne), die in Folge ihrer großen

Masse Energie an den Körper und die Zellen abgeben. Der Zellreparaturmechanismus des Körpers wird angeregt und die Zahl der freien Radikale reduziert. Der heilungsfördernde und entzündungshemmende Botenstoff TGF-beta wird aktiviert.

Als besonders wirksam erweist sich die Gasteiner Kur bei chronischen, rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates und besonders bei schmerzhaften Erkrankungen der Gelenke, Muskeln und Sehnen nach Sport- und Unfallverletzungen oder Alters- und Abnutzungsbeschwerden. Des Weiteren ist sie bei Haut- und Atemkrankungen zu empfehlen.







## Die Dosis macht's Radon als Heilmittel

Mit dem schwach radioaktiven Edelgas Radon verhält es sich wie mit allen anderen Heilmitteln: Auf die Dosierung kommt es an. Während eine überdurchschnittlich hohe Strahlenbelastung zu gesundheitlichen Schäden führen kann, hat die niedrige Dosis, wie man sie z.B. im Heilstollen findet, den gegenteiligen Effekt, sie heilt. Die Strahlenexposition durch die Radontherapie liegt deutlich unter der natürlichen Jahresdosis von 2,5 mSv oder der Belastung durch ein Wirbelsäulen CT mit 5-10 mSv. Die zusätzliche Dosis bei 10 - 12 Einfahrten in

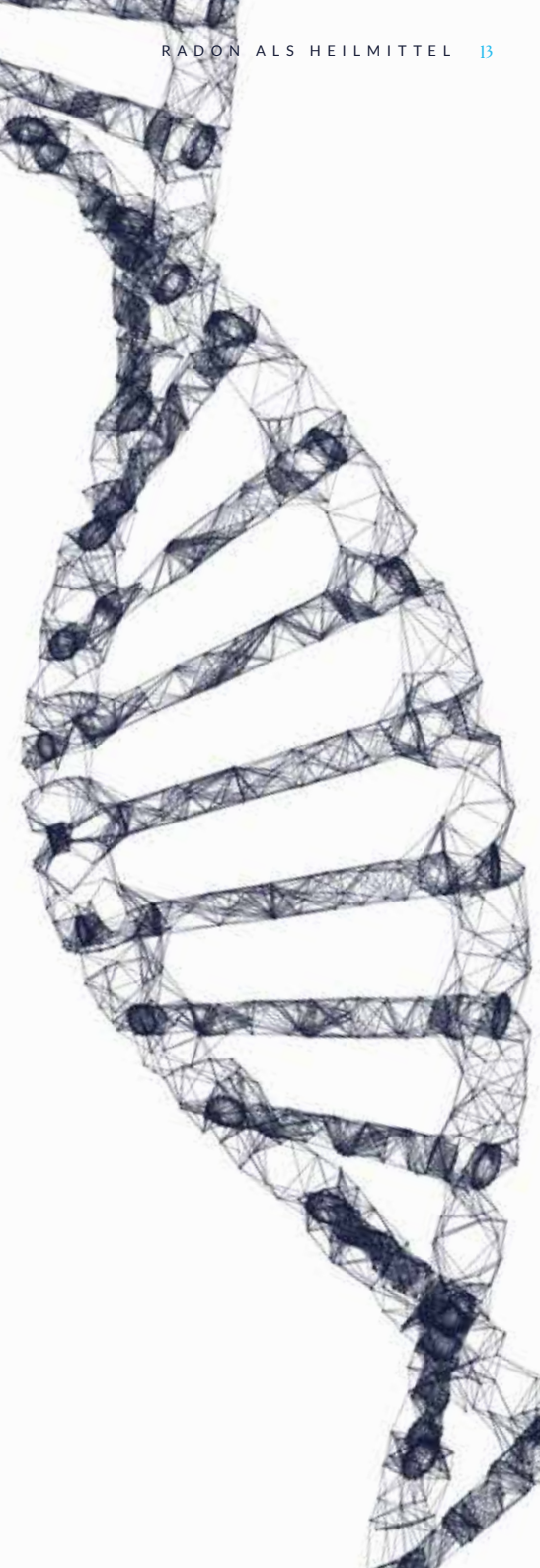
den Heilstollen liegt bei 1,8-2,2 mSv. Das gering anzunehmende Risiko einer kurmäßigen Radontherapie gegenüber der möglichen Beschwerdelinderung in der Behandlung verschiedener Erkrankungen ist abzuwägen. Rechnet man nun die Medikamenteneinsparung einschließlich der vermiedenen Nebenwirkungen und Komplikationen (insbesondere durch NSAR) noch hinzu, so ergibt sich sowohl aus Patientensicht als auch aus Sicht der Kostenträger ein weiterer Vorteil.

## Wirkung im Körper Revitalisierung auf Zellebene

In jedem Zellkern ist unsere gesamte Erbinformation gespeichert, die DNS. Durch schädigende Einflüsse kann es nun passieren, dass die ein oder andere Information verändert wird. In unserem Organismus läuft dann irgendetwas falsch, er „funktioniert“ nicht mehr reibungslos. Wir haben entweder Probleme mit dem Stoffwechsel, mit dem Kreislauf, den Gelenken oder anderen Körperfunktionen. Damit solche „Sabotageakte“ an unserer Zellstruktur keinen zu großen Schaden anrichten können, hat Mutter Natur auch gleich ein „Reparatursystem“ eingebaut.

Durch die Einwirkung von Radon wird dieses „Reparatursystem“ unserer Zellen angeregt bzw. stimuliert. Es wird leistungsfähiger und erfüllt seine Aufgabe, Schäden zu reparieren, wesentlich besser. Ein intaktes Reparatursystem unterstützt gleichzeitig das Abwehrsystem des Menschen. Die Revitalisierung der Zellen kommt so nicht nur Kranken, sondern auch Gesunden zugute.

Wärme ist ebenfalls ein entscheidender Bestandteil der Gasteiner Kur. Das Thermalwasser heizt den Körper auf, dieser versucht dann den Wärmeüberschuss loszuwerden. Die Leistung des Herzens und des Kreislaufes werden positiv beeinflusst und die Blutgefäße erweitern sich stark durch die Wärmewirkung. Das führt zu einer verstärkten Durchblutung des gesamten Organismus. Eine solche Behandlung ist besonders gut für die Gelenke, werden sie doch im „Normalbetrieb“ nur gering durchblutet.





## Gastein wirkt

### Hier trifft Radon auf Wärme und Reizklima

Die Gasteiner Kur baut auf eine Therapie mit drei Säulen: Radon, Wärme und Reizklima. Nur in dieser Kombination können sich die positiven Effekte ganzheitlich entfalten. Radon fördert die Reparaturfähigkeit der Zellen und stärkt dadurch die körpereigenen Abwehrkräfte. Wärme sorgt für die Erweiterung der Blutgefäße und damit für eine bessere Durchblutung. Die Höhenluft verbessert zusätzlich die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Jeder kennt die wohltuende Wirkung von Saunen und Bädern. Der Körper versucht seine Körpertemperatur konstant bei 37°C zu halten und gibt den Wärmeüberschuss ab. Die Herzleistung und der Blutfluss werden aktiviert und gefördert. Das ist der Grund, warum bei Thermalbädern und im Heilstollen die Herzfunktion ausreichend sein muss und von einem Arzt vor dem Kurantritt überprüft wird. Es kommt zu einem

sehr wünschenswerten Mehrdurchblutungseffekt an rheumatischen Gelenken und einer Blutgefäßerweiterung. Die Radonaufnahme im Körper wird so verbessert. Wärme an sich tut also dem Körper gut und verstärkt zudem die Wirkung der Radontherapie. Ein weiterer hilfreicher Faktor ist Gasteins Höhenlage auf ca. 1.000 m. Der dadurch geringere Sauerstoffpartialdruck ist zwar noch nicht spürbar, aber er genügt, um in unserem Körper wesentliche Anpassungsregulationen auszulösen. Der Körper wird dazu angeregt, mehr rote Blutkörperchen zu produzieren und die Sauerstoffabgabe in das Gewebe wird gesteigert. Auf diese Weise wird das Radon vom Körper besonders effektiv aufgenommen und im Organismus durch die erhöhte Kreislauf-tätigkeit sehr wirksam verteilt. Eine höhere therapeutische Dosis des Radons wird erreicht und ein stärkerer und länger anhaltender Behandlungseffekt erzielt.

## Gut erforscht Ergebnisse aus der Wissenschaft

Eine Forschungsgruppe hat mehrere Studien zusammengefasst und getestet, ob und wie die Gasteiner Kur wirkt. Überprüft wurde die Wirkung auf Druckschmerzschwellen, Schmerzintensität, funktionelle Einschränkung und Medikamentenverbrauch. Alle Studien ergaben einen signifikanten Therapieerfolg bis über viele Monate nach Therapieende. Direkt nach der Kur gab es keinen signifikanten Unterschied im

Heilerfolg der Radontherapie im Vergleich zu denselben Therapieanwendungen ohne Radon. ABER: In der Folgezeit war nach drei und sechs Monaten das Schmerzausmaß bei den mit Radon behandelten Patienten signifikant geringer. Neuere Studien zeigen bei Morbus Bechterew sogar eine Schmerzfreiheit und damit einhergehende Medikamentenreduktion von bis zu 9 Monaten.







## Neues Lebensgefühl Dank der Kur in Gastein

Gesund bleiben und vorsorgen – dieses Thema wird immer wichtiger. Schon jetzt sorgen viele dafür, dass es ihnen später gut gehen wird.

Es gibt wohl keinen Arzt, der nicht dazu rät, einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung, ausgewogener Ernährung und wenig Stress zu pflegen. Und dennoch ist es im Alltag nicht immer so leicht, all die gesundheitsfördernden Maßnahmen zu treffen. Da kommt schon mal das ein oder andere Wehwehchen auf, das sich im Laufe der Jahre zu handfesten Beschwerden entwickeln kann. Und genau hier kann die Gasteiner Kur einen Riegel verschieben.

### FOLGENDE THERAPIEN WERDEN IN GASTEINS THERAPIEZENTREN ANGEBOTEN (AUSZUG):

Radon-Thermal-Wannenbad • Radon-Thermal-Unterwassertherapie • Heilmoor / Fango Packungen • Diverse Heilmassagen • Heilgymnastik • Elektrotherapie • Infrarotlichtbestrahlung • Kryotherapie • Sportmedizinische Therapien • Therapeutisches Nordic Walking

Schon ein paar Tage Kur in Gastein können zu einem neuen Lebensgefühl und Wohlbefinden führen. Die Gasteiner Kur soll eine Initialzündung für einen gesünderen Lebensstil sein.

Die natürliche, langanhaltende Vitalisierung von Körper und Psyche ist das Ziel: Bekämpfung der Ursachen, Schmerzlinderung, Heilung, Lebensfreude und Energie. Die Kur liefert ein „ganzheitliches Prinzip“, harmonisch ergänzt durch eine Fülle verschiedener Therapie-Angebote. Zusammen mit dem Kurarzt wird der optimale Kurplan erstellt. Je nach Krankheitsbild werden eine bestimmte Anzahl an Radonanwendungen sowie zusätzliche Therapien verschrieben.

AUFLADEN. AUFLEBEN. ABHEBEN.

DIE SONNE AM GIPFEL GRÜSSEN.  
AUF NEUEN PFADEN WANDERN.  
IN WOHLTUENDEN QUELLEN BADEN.  
UND DIE ZEIT STEHT STILL.



## Hauptindikationen

### Erkrankungen des Bewegungsapparats

#### Morbus Bechterew bzw. Spondylarthropathien

Morbus Bechterew-Erkrankte leiden unter einer chronisch rheumatisch-entzündeten Wirbelsäule – aber auch Becken und Achsenskelett können betroffen sein. Oft kommt es zur Versteifung der Wirbelsäule. Bemerkbar macht sich die Krankheit meist durch Rückenschmerzen, die vermehrt in der Nacht auftreten. Bei Bewegungen werden die Schmerzen meist weniger. Therapien kann man bisher nur die Symptome. Besonders der Heilstollen gilt für Morbus Bechterew als ein sehr wirkungsvolles und beliebtes Kurmittel. Jährlich kommen Tausende mit der Diagnose Morbus Bechterew ins Gasteinertal, um im Heilstollen die intensivste Form der Radontherapie zu nutzen. Aber auch die Thermalwasser-Kur und das Radondunstbad oder Kombinationen aus allen drei Formen werden von den Patienten genutzt. In Österreich können unter bestimmten Voraussetzungen berufstätige Personen mit der Diagnose Morbus Bechterew sogar jährlich eine Kur vom Versicherungsträger bewilligt bekommen. Nach einer dreiwöchigen Heilstollenkur hält die Schmerzlinderung im Schnitt dann neun Monate an. Weniger Schmerzen bedeutet einen geringeren Schmerzmittelverbrauch, was sich wiederum positiv auf die Lebensqualität der Patienten auswirkt.

**THERAPIE:** Heilstollen, Dunstbad, Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage (nur bei Bewegungseinschränkungen, Blockierungen im Spätstadium oder Muskelrheumatismus), Fango, Moorpackung.

#### Rheumatoide Arthritis (früher: chronische Polyarthrit)

Wenn Knochen und Gelenke schmerzen, spricht man allgemein von Rheuma. Dies ist ein Oberbegriff für Gelenkbeschwerden: darunter fallen Schmerzen, die durch Abnutzung (Arthrose) oder Entzündungen (Arthritis) entstehen oder akute Anfälle aufgrund von Stoffwechselerkrankungen wie Gicht. Mittlerweile bestätigen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass allen entzündlichen Formen des Rheumas eine Autoimmunerkrankung zu Grunde liegt. Das Immunsystem richtet sich also gegen den eigenen Körper. Dadurch entstehen Entzündungen, welche Gelenke oder Organe zunehmend schädigen können. Bei der rheumatoiden Arthritis im Speziellen handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung, welche die Gelenkinnenhaut (Synovialis) betrifft.

Eine Radontherapie in Gastein aktiviert körpereigene Kräfte zur Entzündungshemmung und Immunregulierung. Darauf aufbauend lässt sich mit gezielter Bewegungstherapie die Gelenkführung und -beweglichkeit verbessern. Sowohl das Thermalwasser als auch der Gasteiner Heilstollen sind die Heilmittel, die bei der Behandlung rheumatoider Arthritis zum Einsatz kommen. Bei akuten Krankheitsschüben gilt das Radon-Thermal-Dunstbad in Bad Gastein als sinnvolle Alternative. Ein akuter Schub mit hoher Entzündungsaktivität erfordert besondere Vorsicht hinsichtlich der Wärmetherapie. Die Ärzte in den Gasteiner Therapiezentren kennen sich mit dem Krankheitsbild der rheumatoiden Arthritis sehr gut aus. Sie wissen genau, welche Behandlung je nach Situation und Entzündungsgehehen im Körper am besten geeignet ist.

**THERAPIE:** Heilstollen, Dunstbad, Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage (nur bei Bewegungseinschränkungen, Blockierungen im Spätstadium oder Muskelrheumatismus), Fango, Moorpackung.

#### Arthrosen

Arthrose ist eine primär nicht-entzündliche Gelenkerkrankung, die durch die Abnutzung des Gelenkknorpels gekennzeichnet ist. Sie ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen, meist in den Kniegelenken (Gonarthrose) oder den Hüften (Coxarthrose). Die Ursache ist eine Störung des Knorpelstoffwechsels, welcher zur Folge hat, dass zu viel Knorpel abgebaut wird. Mit einher geht oft eine schmerzhafte Entzündung der Gelenkinnenhaut, die zu Schwellungen führt.

Durch die Radontherapie wird die Zellteilung angeregt und damit der Knorpelstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht. Zudem werden entzündungshemmende Botenstoffe ausgesandt, die Schmerzen in Gelenken wie Knie, Hüfte oder Rücken lindern. Die Gelenke werden durch die Wärme und das Reizklima besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt – auch dies fördert die Selbstheilungsprozesse des Körpers.

**THERAPIE:** Heilstollen, Dunstbad, Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage (nur bei Bewegungseinschränkungen, Blockierungen im Spätstadium oder Muskelrheumatismus), Fango, Moorpackung, Heilgymnastik, Bewegungstherapie.

#### Wirbelsäulensyndrom

Eine Reihe von Strukturen wie die Bandscheiben, die kleinen Wirbelgelenke, die Nacken- und Schultergürtelmuskulatur aber auch Fehlhaltungen der Halswirbelsäule können Beschwerden auslösen. Die Therapie ist ähnlich wie bei Morbus Bechterew Patienten. Die Radontherapie bewirkt eine deutliche Schmerzlinderung und verbessert die Mobilität.

**THERAPIE:** Heilstollen, Dunstbad, Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage, Fango, Moorpackung.

#### Entzündete Sehnen, Schmerzhafte Bänder, Tendinosen

Gute Chancen auf Heilung birgt die Bäderbehandlung bei den Tendinosen (volkstümlich auch als Tennisellenbogen, Schultersteife, Achillessehnenentzündung u.a. bekannt). Ursache dieser meist sehr hartnäckigen Leiden ist eine durch ständige Überbeanspruchung entstandene Sehnenscheidenentzündung.

**THERAPIE:** Thermalbäder, Moor, Fango, Kryotherapie (Gewebsunterkühlung mit kalten Umschlägen oder Eisbeutel).

#### Zivilisationskrankheiten wie Rücken-, Knie-, Gelenk- oder Hüftschmerzen

Nicht nur viele Krankheiten gehen mit Schmerzen des Bewegungsapparates einher, auch der Alltag vieler ist von sitzenden Tätigkeiten bestimmt – die Folge sind Rückenschmerzen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Verkrümmungen der Wirbelsäule und Gelenkschmerzen. Auch schon bei jüngeren Erwachsenen sind Schmerzen in Knien und Hüften keine Seltenheit. Die Gasteiner Kur ermöglicht es, genau diesen Beschwerden vorzubeugen.

Durch die Radontherapie wird der Reparaturmechanismus im Körper angeregt. Zudem werden entzündungshemmende Botenstoffe ausgesandt, die Schmerzen in Gelenken wie Knie, Hüfte oder Rücken lindern. Die Wärme und das Schweben im Thermalwasser sind an sich schon wohltuend und entspannend für strapazierte Muskeln. Vorbeugend sind außerdem Bewegungstherapien und sportliche Betätigungen, die auch zu Hause fortgeführt werden können. Spürt man erst die heilsame Wirkung der Bewegung und erlebt man nach der Gasteiner



Kur Monate der beschwerdefreien Zeit, ist es auch leichter, zu Hause den inneren Schweinehund zu überwinden. So kann die Gasteiner Kur auch Anstoß zu einem gesünderen Lebensstil und damit zu einem qualitätsvolleren Leben geben.

**THERAPIE:** *Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage, Fango, Moorpackung, Heilstollen, Heilgymnastik.*

### Fibromyalgie

„Alles tut weh“, so lässt sich das Fibromyalgie-Syndrom kurz und knapp zusammenfassen. Bei diesem chronischen Syndrom schmerzen Muskulatur und Bindegewebe. Hinzu kommen können Symptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Krankheitsgefühl, morgendliches Steifheitsgefühl, Zittern, Schwindel, Depression, Empfindungsstörungen, Migräne und Spannungskopfschmerzen, Schwellungsgefühl in der Nähe der Gelenke, Atem- und Herzbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Bauchkrämpfe kommen. Schon diese lange Beschwerdeliste zeigt, die Fibromyalgie ist schwer zu diagnostizieren und oft wird Patienten kein Glauben geschenkt. Noch schwieriger ist es, das Syndrom zu behandeln. Ursächlich dürfte nach heutigem Wissensstand eine Störung bei der Schmerzverarbeitung sein.

Es sind Beschwerden wie bei Fibromyalgie, bei wel-

cher Betroffene durch die Gasteiner Kur nach oft jahrelanger Suche nach Therapien eine Linderung von Schmerzen finden. In Gastein schöpfen Fibromyalgie-Patienten wieder Kraft. Hier versteht man das Leiden und den Schmerz und hilft dabei, die Lebensqualität wieder zu steigern. Die Radontherapie, insbesondere die Gasteiner Heilstollen Kur, ist eine natürliche Therapieform, die vielen Betroffenen mit Fibromyalgie-Syndrom schon eine lang anhaltende Linderung gebracht hat. Auch die Bewegung im Gasteiner Thermalwasser und die zusätzlichen Therapien vor Ort haben eine verstärkende positive Auswirkung auf das Krankheitsbild.

**THERAPIE:** *Heilstollen, Dunstbad, Thermalbäder, Unterwassertherapie mit Strahlmassage, Fango, Moorpackung, Heilgymnastik.*

### Osteoporose

Das ist die zunehmende Entkalkung und Reduktion der Knochenmasse. Die Knochen werden brüchiger. Aufgrund der verminderten Stabilität können die Knochen schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. Es können aber auch aufgrund der Krankheit die Wirbelkörper der Brust- und Lendenwirbelsäule langsam in sich zusammenbrechen und so Schmerzen verursachen. Durch effektive Schmerztherapie bei Osteoporose werden oftmals die notwendige Bewegungstherapie, die adäquate Sporttherapie und der sanfte Muskelaufbau erst möglich.

**THERAPIE:** *Thermalbäder, Dunstbad, Heilstollen, Unterwassertherapie und Heilgymnastik.*



## Erkrankungen der Atemwege

### Chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Asthma Bronchiale

Eine chronische Entzündung der Schleimhäute in den Bronchien verursacht die chronische Bronchitis. Die Bronchien sind das stark verzweigte System, das die Atemluft in die Lungen leitet. Ständiges Husten und Auswurf sind die Folge. In schweren Fällen kann die Bronchitis in eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) übergehen. Dann sind die Atemwege dauerhaft verengt und es fehlt einem förmlich die Luft zum Atmen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass Schadstoffe wie Tabakrauch den Selbstreinigungsmechanismus der Bronchien beeinträchtigen. Dadurch bleiben Schadstoffe in der Lunge haften und verursachen Entzündungen. Als Behandlung gilt hauptsächlich der Schutz der Bronchien vor schädlichen Einflüssen, Infektbekämpfung und bronchienerweiternde Maßnahmen. Derzeit gibt es keine spezifischen Medikamente, durch die eine Verschlechterung der Lungenfunktion verhindert werden kann.

Bei Bronchialasthma liegt die Störung einerseits in den Verkrampfungen und Verengungen der Atem-

wege, andererseits in überreichlicher Schleimproduktion verbunden mit Atemnot und Husten. Sehr oft ist auch eine psychogene Komponente mitverantwortlich. Allergische Faktoren durch Umweltverschmutzung nehmen vermehrt zu und können ebenfalls eine Ursache für die Erkrankung sein.

Durch die Radontherapie wird eine Regenerationskette in Gang gesetzt, die die Selbstheilung des Körpers aktiviert. So werden nicht nur Entzündungen eingedämmt, sondern auch Schmerzen gelindert. Die Luft im Heilstollen ist besonders für Allergiker geeignet und damit auch für Betroffene mit Bronchitis oder Asthma – da es im Stollen kaum Schadstoffe gibt. Auch die Luft in den Gasteiner Bergen ist kristallklar und somit reizärmer für Lungenerkrankte. Die Gasteiner Kur lässt also wieder tief durchatmen und spendet Patienten wertvolle Linderung bei Krankheiten, bei welchem es kaum medikamentöse Behandlungen gibt.

**THERAPIE:** *Heilstollen, Aufenthalt im Gebirge (Klimakur), Sauna, Atemklopf- und Nervenpunktmassage, Atemgymnastik, Thermal-Inhalation*

## Erkrankungen der Haut

### Neurodermitis

Ekzeme, Entzündungen, Trockenheit und Juckreiz auf der Haut: Das sind Symptome einer atopischen Dermatitis, die auch als Neurodermitis bezeichnet wird. Vor allem Kinder leiden unter dieser Hautkrankheit, meist bis zur Pubertät. Doch auch Erwachsene können betroffen sein. Oft blüht die Krankheit bei Stress oder in Zusammenhang mit reizenden Substanzen auf (wie Inhaltsstoffe von Cremes etc.) Doch die Krankheit kann nicht nur kurzzeitig aufflackern, sondern auch über lange Zeiträume bestehen. Die Behandlung von Neurodermitis gestaltet sich oft schwierig, da die Krankheit auch anlagebedingt ist.

Durch die von der Radontherapie beschleunigte Zellreparatur wird das Hautbild verbessert. Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen sind sanft zur Haut und trocknen diese nicht aus. Die Kombination aus Wärme und Radontherapie wirkt entzündungshemmend und heilungsfördernd. Durch die Überwärmung wird das Wiedererlernen des Schwitzens gefördert. Die Luft im Heilstollen ist allergen- und staubfrei. Hautsymptome können an diesem Ort verringert oder teilweise sogar gänzlich zum Verschwinden gebracht werden. Das Immunsystem wird stabilisiert, die Entzündung gebremst und die normale Reaktionsfähigkeit der Haut wieder zurückgewonnen.

### Schuppenflechte (Psoriasis)

Schuppenflechten sind örtlich begrenzte, rötliche und leicht geschwollene Entzündungen auf der Haut, die mit Schuppen bedeckt sind. Meist sind Knie, Ellenbogen, Kopfhaut und Steißbein be-

troffen. Die Symptome treten schubweise auf und können unterschiedlich lange anhalten. Bei einigen Formen sind auch Organe betroffen oder es treten Gelenkentzündungen (Psoriasis-Arthritis) auf. Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten. Die Ursachen der Erkrankung liegen noch im Dunkeln. Eine genetische Veranlagung macht den Befall aber wahrscheinlicher und es gibt Hinweise, dass dem Immunsystem eine bedeutende Rolle beim Verlauf der Krankheit zukommt. Psoriasis ist derzeit nicht heilbar – mit einer individuellen, gut abgestimmten Therapie kann aber eine umfassende Beschwerdefreiheit erlangt werden.

Die Schuppenflechte kann in unterschiedlichsten Schweregraden auftreten und da sie eine systemische Entzündungserkrankung ist, kann sie auch die verschiedensten Organe betreffen. Daher ist es besonders wichtig, individuelle und genau auf den Patienten angepasste Therapiemaßnahmen zu erarbeiten. Die Gasteiner Kur kann genau das gewährleisten. Die Radontherapie wirkt dank der beschleunigten Zellreparatur und der entzündungshemmenden Botenstoffen, die dabei ausgeschüttet werden, ganzheitlich gegen die verschiedenen Ausformungen der Erkrankung. Das Immunsystem, welches eine wichtige Rolle beim Krankheitsverlauf haben soll, wird angeregt und stabilisiert. Die Entzündungen werden im gesamten Körper auf natürliche Art gebremst. Die Wärme bringt das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht. Dadurch werden auch eventuell entzündete Gelenke günstig beeinflusst und die Abschwellung der Entzündung unterstützt. Dies fördert die körpereigenen Reparatursysteme und damit die Selbstheilung.

**Der Einsatz lohnt sich auch bei Wechseljahresbeschwerden, zur allgemeinen Prophylaxe und Immunstabilisierung.**



## Kontraindikationen zur Radon-Therapie

Schwangerschaft, unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion, schwere Klaustrophobie (bei Heilstollen) sowie Krebserkrankungen im ersten Jahr nach Therapieende sind Kontraindikationen für eine

Radontherapie. Auch bei schweren Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen ist bei einer Radon-Thermalkur Vorsicht geboten.



## Kleines Kurlexikon

### Achillodynie:

Achillessehnschmerz

**Arteriosklerose:** Gefäßverengung, Gefäßverkalkung

**Arthritis:** Gelenkentzündung

**Arthrose:** Degeneration – Verschleiß der Gelenke

**Asthma bronchiale:** Atemnotanfall

**Bursitis:** Schleimbeutelentzündung

**Carpaltunnelsyndrom:** Eingengter Handgelenknerv

**Cerebralsklerose:** Durchblutungsstörung der Hirngefäße

**Cervicalsyndrom:** Nackenschmerzen mit Einschränkung der Beweglichkeit

**Cholecystopathie:** Gallenleiden

**Chronische Bronchitis:** chron. Atemwegserkrankung

**Chronische Polyarthritis:** chronisch rheumatische Entzündung der Gelenke

**Coronarsklerose:** Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße

**Cortison:** körpereigenes Nebennierenrindenhormon

**Coxarthrose:** Hüftarthrose

**Discusoperation:** Bandscheibenoperation

**Discusprotrusion-Discusprolaps:** Vorgleiten bzw. Vorfall der Bandscheiben

**Emphysem:** Lungenüberblähung

**Epicondylitis humeri:** Tennisellbogen

**Gonarthrose:** Kniearthrose

**Heberden Arthrosen:** Degeneration und Arthrose der Fingerend- und Finger-mittelgelenke

**Hepatopathie:** Leberleiden

**Innere sekretorische Drüsen:** Organe, die Hormone produzieren

**Insulin:** reguliert den Blutzuckerspiegel

**ISG-Gelenke:** Kreuz-Darmbeingelenke

**Lubalsyndrom:** Lokale Kreuzschmerzen

**Lumboischialgie:** Ischiasschmerz

**Morbus Bechterew:** chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung der Wirbelsäule

**Morbus Scheuermann:** jugendliche Fehlbildung mit leichter Buckelbildung der Brustwirbelsäule

**Morbus raynaud:** Durchblutungsstörung der Finger

**Mygelosen:** Muskelverquellungen und Verspannungen

**Nephrolithiasis:** Nierensteine

**Neuralgien:** Nervenschmerzen

**Neuropathie:** Nervenschaden oder Erkrankung der peripheren Nerven, z.B.: durch Zuckerkrankheit

**Obstipation:** Verstopfung

**Omarthrose:** Schulterarthrose

**Osteochondrose:** Knorpelschaden und Degeneration

der Wirbelsäule und der Bandscheiben

**Osteoporose:** Entkalkung und Knochenbrüchigkeit

**Pankreopathie:** Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

**Periarthropathia humeroscapularis:** Weichteilschaden, Schmerz und Bewegungseinschränkung des Schultergelenkes

**Polyarthritis:** Entzündung in den Wirbelgelenken bzw. Entzündung mehrerer Gelenke

**Radiculitis/Pseudoradiculitis:** echte/scheinbare Nervenzwurzelreizung und -entzündung

**Rhizarthrose:** Degeneration des Daumengrundgelenkes

**Sinusitis:** Nebenhöhlenentzündung

**Skoliose:** seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule

**Spondylarthritis:** Wirbelgelenkentzündung

**Spondylose und Spondylarthrose:** Degeneration der Wirbeln bzw. der Wirbelgelenke

**Stenocardie:** Herzenge, Herzschmerz

**Steroide:** synthetisches Cortison

**Tendinopathie:** Sehnen-schaden, Sehnen-erkrankung

**Ulcus duodeni:** Zwölffingerdarmgeschwür

**Ulcus ventriculi:** Magengeschwür



## Die Kasse zahlt! Für Vorsorge und Prävention

Die Gasteiner Thermalquellen und der Heilstollen erfüllen auf zweifache Weise die Anforderungen, welche das österreichische Heilvorkommen- und Kurorte-Gesetz nennt, ehe ein Heilwasser sich auch als solches bezeichnen darf: Die Quelltemperatur wie auch die Temperatur am Nutzungsort liegen weit über dem Mindestwert von 20 °C, und die Radon-222-Konzentration übersteigt deutlich den festgelegten Mindestwert von 370 Bq/l.

Aufgrund der zahlreichen belegten Erfolge werden sowohl von den österreichischen als auch den deutschen Versicherungsanstalten die Kosten für eine Kur in Gastein übernommen.

Am besten wird der Antrag auf eine stationäre Kur bzw. Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) von einem Facharzt ausgefüllt. Lesen Sie dazu unseren Wegweiser zur Kur in der Broschüre „Heilsames Gastein“ oder auf unserer Homepage [www.gesundheit.gastein.com](http://www.gesundheit.gastein.com). Nähere Informationen bekommen Sie auch unter der kostenlose Hotline Tel: 00800/888 777 22 oder per Email: [gesundheit@gastein.com](mailto:gesundheit@gastein.com).



# Gastein

Ihre Einladung zum Aufladen

Was auch immer man sucht, in Gastein wird man fündig.  
Sich stärken, beleben und zur Ruhe kommen,  
hier sind das keine Gegensätze.

Es ist Ihr Weg zu mehr Lebenskraft. Entlang anregender Wander-  
routen und Abfahrten, hinein in wohltuende Bäder,  
die einzigartigen Behandlungsmöglichkeiten stets im Blick.

Natürlich. Und heilsam.



# Gastein



 [visitgastein](#)

 [gasteinurlaub](#)

## Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, [info@gastein.com](mailto:info@gastein.com)



[gastein.com](http://gastein.com)